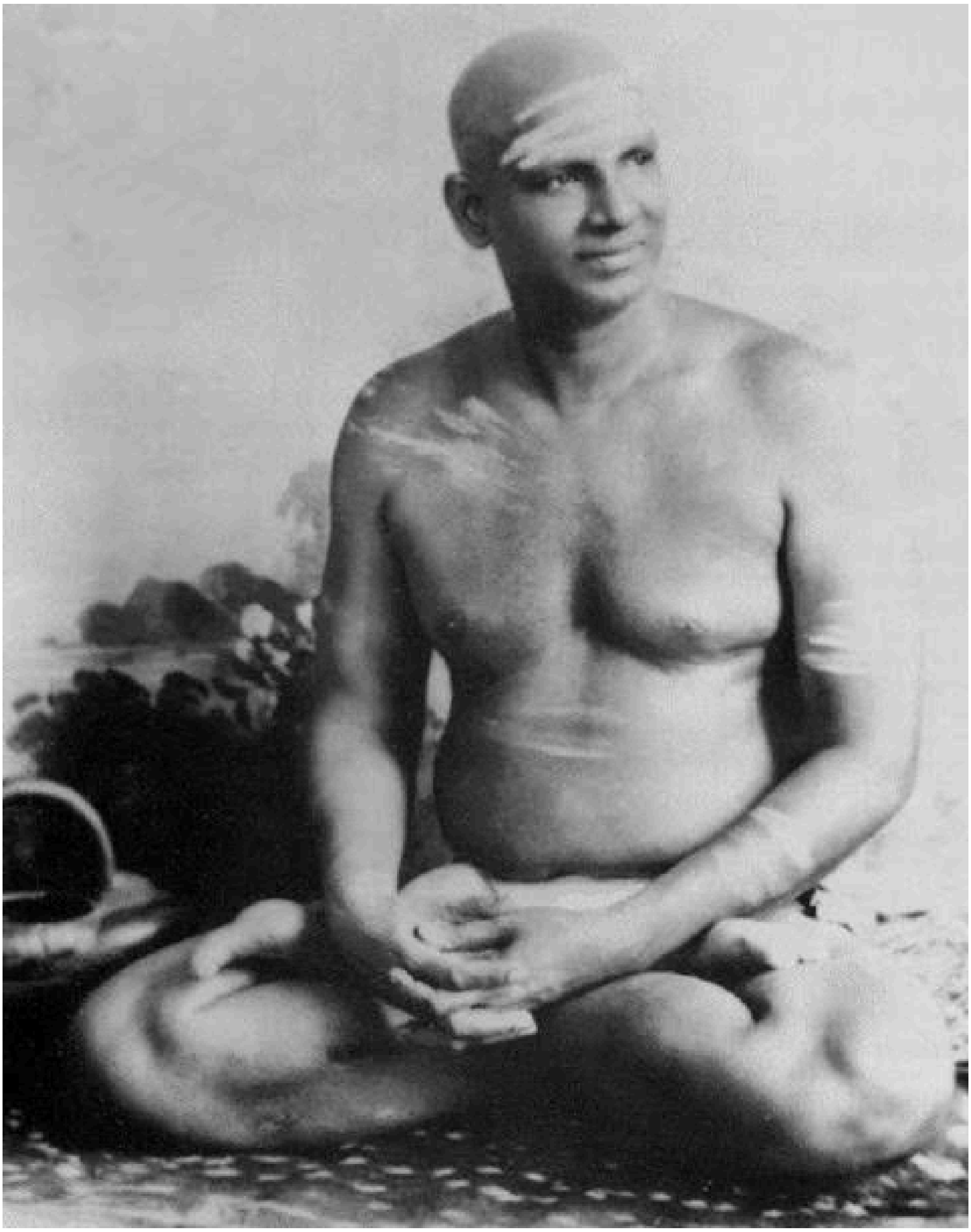
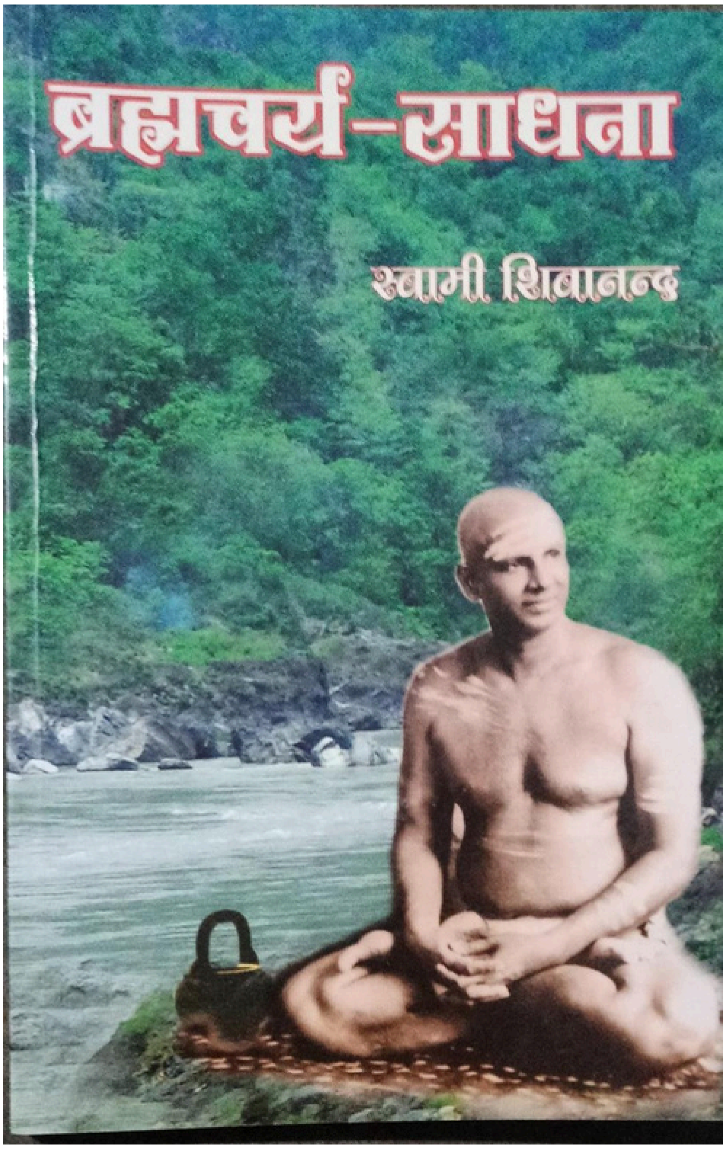



ब्रह्मचर्य-साधना
स्वामी शिवानन्द

# ब्रह्मचर्य - साधना

'PRACTICE OF BRAHMACHARYA'
का अविकल अनिुाद

लेखक

## श्री स्वामी ििवानन्द सरस्वती

MEDITATE
THE DIVINELIFE SOCIETY

प्रकािक

द ििवाइन लाइफ सोसार्टी
पत्रालर्: ििवानन्दनगर- २४९१९२
विला वटहरी गढ़िाल, उत्तराखण्ड (वहमालर्), भारत
www.sivanandaonline.org. www.dishq.org.

| | |
|---|---|
| प्रथम वहन्दी संस्करण : | १९९० |
| वितीर् वहन्दी संस्करण: | १९९९ |
| तृतीर् वहन्दी संस्करण: | २००७ |
| चतुथय वहन्दी संस्करण: | २०११ |
| पंचम वहन्दी संस्करण: | २०१४ |
| षष्ठ वहन्दी संस्करण: | २०१८ |
| **सप्तम हिन्दी संस्करण :** | **२०२२** |

**(१००० प्रहिय ं)**



ISBN 81-7052-076-2

HS24

PRICE:₹110/-

'द ििविाइन लाइफ सोसार्टी, ििविानन्दनगर के वलए
स्वामी पनामानन्द िारा प्रकावित तथा उन्ीं ंके िारा
'रो्गि"ेदान्त फॉरेस्ट एकिोमी पे्रेस, पो. ििविानन्दनगर, वि. वटहरी गढ़िाल,
उत्तराखण्ड, वपन २४९१९२ में मुवित।
For online orders and Catalogue visit: disbooks.org

------------------------------------

# विश्व के निरुिकों ंको समवपयत !

------------------------------------

## प्रकाकीर्

श्री स्वामी शिवानन्द िी महारिा के अनुभिपूणय उपहार को वहन्दी िनता के समक्ष रखते हुए हमें बडा ही हषय हो रहा है। नि साधारण के वलए विशेषकर छात्र-छात्राओं ंके वलए इस पुस्तक की बडी आिश्यकता थी। ब्रह्मचर्य-साधना के सम्बन्ध में अनुभि दृवि के आधार पर वितनी बातें हााँ दी गर्ी हैं, उतनी अन्यत्र वमलनी िार्द
ही सम्भि हैं।

श्री स्वामी शिवानन्द ि◌ी महारिा की ई शिवेषता है वक उनके सभी ग्रन्थ अपने-अपने विषर्ों ◌ंमें अवितीर् वसद्ध होते हैं। ई पुस्तक 'ब्रह्मचर्य साधना' भी विद्यावथयर्ों,◌ं गृहसथों,◌ं साधकों,◌ं पुरुषों,◌ं स्त्रिर्ों−सभी के वलए समान रूप से वहतकर है। विद्यावथयर्ों ◌ंके वलए तो ई िरदान स्वरूप ही है।

अिा अवधकांव्यस्त्रि भौवतकिादी सभ्यता के गुलाम बन कर आन्तररक बल, िास्त्रन्त, िस्त्रि, शििेक, िैराग्य तथा ज्ञान को खो रहे हैं और काम, क्रोध, दु:ख, वनरािा, दुबयलता, रोग आवद के भीषण ताप से विदग्ध हो रहे हैं। उनके वलए ई पुस्तक साहस, पुरुषाथय, आिा, वनत्य िुद्ध िीिन एिं आत्म-साक्षात्कार का पािन सन्देि देती है।

ई पुस्तक मूल ग्रन्थ “Practice of Brahmacharya" का वहन्दी अनुिाद है।

हम ईश्वर से प्राथयना करते हैं वक वहन्दी िनता इस पुस्तक से प्रेरणा ले कर ब्रह्मचर्य िीिन के िारा आत्म-साक्षात्कार के मागय का अनुगमन करे। सभी अज्ञान एिं मृतुयु के बन्धनों ◌ंसे मुि हो कर ज्ञान एिं अमृतत्व की ज्योवत से विभावसत हो !

हरर ॐ तत्सत् ।

**-द हिव इन ल इफ सोस यटी**

# िुद्धता के वलए प्राथयना

हे करुणारूप प्रेममर् स्वामी! हे प्रभु! मेरी आत्मा के आत्मा, मेरे िीिन के िीिन, मेरे मन के मन, श्रोत्रों ◌ंके श्रोत्र, प्रकािों ◌ंके प्रकाि, सूर्ो के सूर्य! मुझे प्रकाि तथा िुद्धता प्रदान कीविए। मैं िारीररक तथा मानवसक ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत हो िाऊँ। मैं विचार, िाणी तथा कमय में पवित्र रहूँ। मुझे अपनी इस्त्रिर्ों ◌ंको वनर्न्त्रित तथा ब्रह्मचर्य व्रत के पालन करने के वलए बल प्रदान कीविए। इन सभी प्रकार के सांसाररक प्रलोभनों ◌ंसे मेरी रक्षा कीविए। मेरी समग्र इस्त्रिर्ाँ सदा आपकी वप्रर् सेिा में तत्पर रहें।

मेरे र्ौन-संस्कारों ◌ंतथा काम−िासनाओं ◌ंको वमटा दीविए। मेरे मन से कामुकता को नि कर िावलए। मुझे एक सच्चा ब्रह्मचारी, सदाचारी तथा ऊर्ध्यरेता र्ोगी बनाइए। मेरी दृवि शििुद्ध हो। मैं सदा धमय-मागय पर चलूँ। मुझे स्वामी शििेकानन्द, स्वामी दर्ानन्द, भीष्मवपतामह, हनुमान् अथिा लक्ष्मण के समान िुद्ध बनाइए। मेरे सभी

अपराधों ंको क्षमा कीविए, क्षमा कीविए। मैं आपका हाँ। मैं आपका हाँ। त्रावह त्रावह । रक्षा कीविए, रक्षा कीविए। प्रचोदर्ात्, प्रचोदर्ात् । प्रबुद्ध कीविए, प्रबुद्ध कीविए। मेरा पथ-प्रदियन कीविए। ॐ ॐ ॐ ।

# विषर्-सूची

# प्रथम प्रखण्ड

# काम-प्रपंच

## १. ितयमानकालीन अधुःपतन

पुरुष के समक्ष एक महान् भ्रास्त्रन्त है। िह नारी के रूप में उसको उविग्न करती है। इसी प्रकार सत्री–ावत के समक्ष भी एक महान भ्रास्त्रन्त है िो पुरुष के रूप में उसको उविग्न करती है।

आप ऐम्सटियम, लन्दन अथिा नूयूर्ाकय कहीं ंभी िारें, इस प्रावतभावसक विश्व का विश्ेलेषण करने पर आपको किेल दो ही पदाथय उपलब्ध होंगें कामुकता तथा अहंकार।

नैसवगयक काम प्रिृवत्त मानिर्ि–ीन में सियवधक महान् आग्रही माँग है। काम ऊिय अथिा काम िासना मानि में सियवधक बद्धमूल नैसवगयक प्रिृवत्त है। काम-ऊिय मन, बुस्त्रद्ध, प्राण, इस्त्रिर्ों ंतथा समस्त िरीर को समूपूणयतुः आपूररत करती है। ई मानि प्राणी के संघटक तत्त्वों ंमें प्राचीनतम तत्त्व है।

व्यस्त्रि में सहस्रावधक कामनाएं होती हैं; वकनुतु उनमें प्रमुख तथा सबल कामना है सम्भोग की कामना। मूलभूत कामना है पवत अथिा पत्नी के रूप में एक साथी के वलए आग्रही माँग। सभी इतर कामनाएँ इस एक प्रमुख मूलभूत कामना पर आवश्रत होती हैं। धन की कामना, पुत्र की कामना, सम्पवत्त की कामना, घर की कामना, पिु की कामना तथा अन्य कामनाएँ इसकी ही अनुिती हैं।

क्ोंवंक इस ब्रह्माण्ड की समूपूणय रचना को बनारे् रखना है, अतुः विधाता ने सम्भोग की कामना को अत्यवधक बलिती बनारा् है अन्यथा, विश्वविद्यालरो् ंके स्नातकों ंकी भाााँवत ही अनेक िीनुमु अनारा्स ही प्रकट हो गरे् होते। विश्वविद्यालर् की उपावधरा्ाँ प्राप्त करना सरल है। इसके वलए वंकंवचत् धन, स्मरण िस्त्रि, बुस्त्रद्ध तथा अल्प आरा्स अपेवक्षत हैं। वकनुतु काम-िौग को नि करना एक अवत श्रमसाध्य कार्य है। विस व्यस्त्रि ने कामुकता का पूणयतरा् उनूमूलन कर िाला है तथा िो मानवसक ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत हो चुका है, िह व्यस्त्रि साक्षात् ब्रह्म अथिा भगिान् है।

ई संसार कामुकता तथा अहंकार ही है, अन्य कुछ नहीं।ं इनमें अहंकार ही मुख्य िसुतु है। हीं आधार है। कामुकता तो अहंकार पर आवश्रत है। र्वद 'मैं कौन हााँ के अनुसन्धान अथिा विचार िारा अहंकार को नि कर वदरा् िारे्, तो काम भिा स्वतुः ही पलार्न कर िाता है। मनुष्य अपने भाग्य का स्वरं् स्वामी है। उसने अपने वदव्य गौरि को खो वदरा् है तथा अविद्या के कारण कामुकता और अहंकार के हाथों ंका रि् तथा उनका दास बन गरा् है। कामुकता तथा अहंकार अविद्यााात हैं। आत्मज्ञानोदर् आत्मा के इन दोनों ंितुरुओं ंको, असहार्, अज्ञानी, कुष्ठि वमथ्या िीि अथिा भ्रामक अहं को लूट रहे इन दो दसुयुओं ंको विनि कर िालता है।

कामिासना की कठपुतली बन कर मनुष्य ने अपने को बहुत बडी मात्रा में अघुः पवतत कर िाला है। हन्त। िह एक अनुकरणिील रि् बन चुका है। उसने अपनी िविेक िस्त्रि खो दी है। िह वनकृितम रूप की दासता के गतय में िा वगरा है। क्ा ही - दुःखद अिसथा है! वन सने्देह, क्ा ही िोचनीर् दुगयवत है। र्वद िह अपनी खोरी् हुई वदव्यिासथा तथा ब्राह्म मवहमा को पुनुः प्राप्त करना चाहता है, तो उसकी समग्र सत्ता का रूपान्तरण करना चावहए, उसकी काम िासना को उदात्त वदव्य विचारों ंतथा वनर्वमत ध्यान िारा पूणयतरा् रूपान्तररत करना चावहए। कामिासना का रूपान्तरण वनत्य-सुख की प्रास्त्रप्त की एक बहुत ही प्रबल, प्रिभिाली तथा सन्तोषप्रद विवध है।

## यि संस र िी क मुक िै

कामिासना का संसार के सभी भागों ंपर एकावधपत्य है। लोगों ंके मन कामपूणय विचारों ंसे ओत-प्रोत हैं। ई संसार ही कामुक है। समस्त विश्व भीषण कामोन्माद के िीभूत है। सभी वदभ्रान्त है तथा विकृत बुस्त्रद्ध से संसार में चल-वफर रहे हैं। कोई भगिद्-विचार नहीं ंहै। कोई भगिद्-चचाय नहीं ंहै। भूषाचार (फैिन), उपाहार गृहों ं (रेस्तरी), विश्रास्त्रन्त गृहों ं(होटलों)ं, प्रीवतभिोिं,ं नृत्यों,ं घुडदौडों ंतथा चलवचत्रों ंकी ही चचाय है। लोगों ंका िीिन खान-पान तथा प्रिनन में ही समाप्त हो िाता है। इसमें ही उनके कतयव्य की इवतश्री है।

कामिासना ने लन्दन, पेररस तथा लाहोर में ही नहीं,ं िरन् मिास के परम्परावनष्ठ पररिार की ब्राह्मण बावलकाओं ंतक में भी निीन भूषाचार (फैिन) चालू कर वदरा् है। िे अब अपने मुख में हररिा चूणय के सथान में 'चैरी ब्लाज़म पाउिर' तथा 'िेविवलन स्वो लगाती है तथा फ्ांसीसी लडवकरो् ंकी भाााँवत अपने बाल कटिाती है। इस प्रकार के अनुकरण की हेर् प्रिृवत्त भारत में हमारे बालकों ंतथा बावलकाओं ंके मन में अनवधकृत रूप से प्रिेि कर गरी् है। हमारे प्राचीन ऋवषरो् ंतथा मनीवषरो् ंके पवित्र आदिों तथा उपदेिों ंकी सियथा उपेक्षा की िा रही है। ई क्ा ही िोचनीर् अिसथा है। र्वद िान्सन अथिा रसेल िैसा कोई पाश्चात्य विद्वान् विकास, गवत, परमाणु, सापेक्षता अथिा अनुभिातीत वसद्धान्त के रूप में कोई बात प्रसुतुत करता है, तभी लोग उसे सच मानेंगे। वनुःसने्देह, ई लज्जास्पद बात है। उनके मस्त्रस्तष्क विदेिी कवणकाओं ंसे अिरुद्ध हैं। उनमें दूसरों ंमें ितयमान वकसी गुण को आत्मसात् करने के वलए मस्त्रस्तष्क ही नहीं ंहै। भारत में आि के वनिुकों ंतथा वनिुवतरो् ंका दुःखद अधुःपतन हुआ है। ई ऐसा रुग है िब िे ररक्शा, कार, टराम, साइवकल अथिा िाहन के वबना थोडी दूर भी नहीं ंचल सकते। क्ा ही अत्यवधक कृवत्रम िीिन है। भारत की मवहलाओं ंमें कन्धों ंतक बाल कटाने की प्रिृवत्त ने

घोर संक्रामक रोग का रूप ले वलर्‍ा है। इसने समस्त भारत को आक्रान्त कर रखा है। ई सब काम तथा लोभ की रिरत के कारण है।

आिकल के निर्‍ुिक पाश्चात्य लोगों ‍ंका अन्धाधुन्ध अनुकरण करते हैं। इसके पररणामस्वरूप उनका अपना विनाि होता है। लोग कामुकता से दोलार्मान हैं। ि‍े अपने सदाचार तथा वदक्काल-बोध खो बैठे हैं। ि‍े कभी भी सत् और असत् में िि‍ेक नहीं ‍ंकरते। ि‍े अपना लज्जा-भाि भी सियथा खो बैठते हैं।

र्वद आप सत्र न्यार्‍ालर्‍ों ‍ंके समक्ष न्यावर्क विचाराथय आने ि‍ाले लूटपाट, बलात्कार, अपहरण, आक्रमण, हत्या इत्यावद अपराधों ‍ंका पुरित्ृत पढ़ें, तो आप पार्‍ेंगे वक इन सबके मूल में वलप्सा ही है—चाहे ि‍ह धन की वलप्सा हो अथिा विषर्‍ सुख की वलप्सा कामुकता िि‍ीन, कास्त्रन्त, बल, िि‍ीन ि‍स्त्रि, स्मृवत, सम्पवत्त, कीवतय, पवित्रता, िास्त्रन्त, ज्ञान तथा भस्त्रि को नि कर ि‍ालती है।

अपनी बुस्त्रद्ध पर गिय करने ि‍ाले मनुष्य को पिु-पवक्षर्‍ों ‍ंसे विक्षा ग्रहण करनी चावहए। पिुओं ‍ंमें भी मनुष्य से अवधक आत्म संर्म होता है। एकमात्र इस तथाकवथत - मनुष्य ने ही अवत-भोग से अपनी अधोगवत कर ली है। हि कामोत्ेतिना के िि‍ौ में आ कर ही हेर्‍ कृत्य को बारम्बार दोहराता है। उसमें रंचमात्र भी आत्म-संर्म नहीं ‍ं होता है। ि‍ह कामि‍ासना का पूणय दास और उसके हाथों ‍ंकी कठपुतली होता है। ि‍ह खरगोिों ‍ंकी भाँवत प्रिनन करता तथा संसार में वभकु्षओं ‍ंकी संख्या में ि‍ृस्त्रद्ध करने के वलए अगवणत बच्चों ‍ंको ि‍न्म देता है। वसंह, हाथी, बैल तथा अन्य िि‍स्त्रिाली पिुओं ‍ंमें मनुष्यों ‍ंसे अवधक आत्म-संर्म होता है। वसंह ि‍षय में केिल एक बार सहिास करते हैं। िि‍ी ि‍ातीर्‍ पिु गभय धारण करने के पश्चात् ि‍ब तक उनके बच्चों ‍ंका दूध पीना नहीं ‍ंछूट ि‍ाता और ि‍ब तक ि‍े स्वर्‍ं स्वसथ तथा हृि-पुि नहीं ‍ंहो ि‍ाते, तब तक पुंि‍ातीर्‍ पिु को अपने पास फटकने नहीं ‍ंदेते। मनुष्य ही प्रकृवत के वनर्मों ‍ंका उल्लंघन करता है। फलतुः अगवणत रोगों ‍ंसे पीवडत होता है। उसने इस विषर्‍ में अपने को पिुओं ‍ंके स्तर से भी नीचे अप पवतत कर ि‍ाला है।

ि‍ैसे रािकोष, प्रिा तथा सेना के अभाि में रािा रािा नहीं ‍ंहै, सुगन्ध के अभाि में पुष्प पुष्प नहीं ‍ंहै, ि‍ल के अभाि में सररता सररता नहीं ‍ंहै, उसी प्रकार ब्रह्मचर्य के अभाि में मनुष्य मनुष्य नहीं ‍ंहै। आहार, वनिा, भर्‍ तथा मैथुन — र्‍े पिु तथा मनुष्य, दोनों ‍ंमें उभर्वनष्ठ हैं। धमय-िि‍ेक तथा विचारि‍स्त्रि ही मनुष्य की पिु से विवििता दियते हैं। ज्ञान तथा विचार की प्रास्त्रप्त एकमात्र ि‍ीर्य के पररररक्षण से ही सम्भि है। र्वद वकसी व्यस्त्रि में र्‍े विवि गुण उपलब्ध नहीं ‍ंहैं, तो उसकी गणना ि‍सुतुतुः साक्षात् पिु में ही की ि‍ानी चावहए।

िि काम, ि‍ो इस संसार में सभी सुखों ‍ंका स्रोत है, समाप्त हो ि‍ाता है, तब समस्त सांसाररक बन्धन, विनका आश्रर्‍ सथान मन है, समाप्त हो ि‍ाते हैं। सियवधक सांघावतक विष भी काम की तुलना में कोई विष नहीं ‍ं है। िि‍ृो तो एक ि‍रीर को दूवषत करता है, ि‍ब वक उत्तरोि अनुक्रवमक ि‍न्मों ‍ंमें प्राप्त होने ि‍ाले अनेक ि‍रीरों ‍ं को कलुवषत करता है। आप ि‍ासनाओं,‍ं कामनाओं,‍ं संिगों ‍ंऔर आकषयणों ‍ंके दास बन गर्‍े हैं। आप इस दर्नीर्‍ अिसथा से कब ऊपर उठने ि‍ा रहे हैं? ि‍ो व्यस्त्रि ई बोध रखते हुए भी वक संसार के विनािकारी पदाथों में अतीत तथा ि‍तयमान में सुख का आत्यस्त्रन्तक अभाि है, अपने विचारों ‍ंके िारा उनसे वचपके रह कर उनमें उलझे रहते हैं, ि‍े र्वद और बुरे नाम के नहीं ‍ंतो गधा कहलाने के अवधकारी तो हैं ही। र्वद आप िि‍ेक सम्पन्न नहीं ‍ंहैं, र्वद आप मोक्ष के वलए थिाक्‍ प्रर्‍ास नहीं ‍ंकरते और र्वद आप अपना िि‍ीन खाने, पीने तथा सोने में ही व्यतीत करते हैं, तो आप चौपार्‍ा ही है। आपको उन चौपार्‍ों ‍ंसे कुछ पाठ सीखना है, विनमें आपकी अपेक्षा कहीं ‍ं अवधक आत्म-वनग्रह है।

आि मानि ि‍ावत ि‍ो मैथुन अपकषय से अवभभूत है, उसका सीधा सा कारण - ई तथ्य है वक लोग ई मान बैठते हैं वक मानि प्राणी में एक नैसवगयक काम प्रिवत्त है, वकनुतु बात ऐसी नहीं ‍ंहै। नैसवगयक काम प्रिवत्त

प्रिनक होती है। र्वद पुरुष स्त्रिर्यां प्रिनन तक ही सम्भोग को सीवमत रखें, तो िह स्वर्ं में ब्रह्मचर्य पालन ही है। क्ोंवक - बहुसंख्यक लोगों ंके वलए ऐसा कर पाना असम्भि ही होता है; अतः िो लोग िीिन के उच्चतर मूल्य चाहते हैं, उनके वलए पूणय संर्म का विधान वकर्ा गर्ा है। िहााँ तक ज्वलन्त मुमुक्षुत्य िाले साधक का सम्बन्ध है, उसके वलए ब्रह्मचर्य एक अवनिार्य है, क्ोंवक िह अपना िीर्य वकवचत् भी नि नहीं ंकर सकता।

प्रत्येक सांसाररक कामना को तुि करना पाप है। िरीर को तो वदव्य विषर्ों ंमें दत्त-वचत्त आत्मा का दीन-हीन दास होना चावहए। मानि की रचना ही भगिान् के साथ मावसक सम्पकयमर् िीिन र्ापन करने के वलए हुई थी वकन्तु िह दुि दानिों ंके प्रलोभन के िीभूत हो गर्ा। उन्होंने उसे भगिद्-ध्यान से विरत करने तथा सांसाररक िीिन की ओर ले िाने के वलए उसकी प्रकृवत के विषर्ी पक्ष का लाभ उठार्ा। अतः समस्त विषर् सुखों ंको त्यागना, वििेक तथा िैराग्य के िारा अपने को संसार से पृथक् करना, मात्र आत्मा के अनुरूप िीिन र्ापन करना और भगिान् की पूणयता तथा पवित्रता का अनुकरण करना ही नैवतक गुणित्ता है। विषर् परार्णता ज्ञान तथा पवित्रता - की विरोधी है। अपवित्रता से बच कर रहना ही िीिन का परम कतयव्य है।

## आध्य त्मिक स धन यौन कर्षण क सम ध न िै।

पूणय िारीररक तथा मानवसक ब्रह्मचर्य की संसथापना ही िास्तविक संसृ्कवत है । अपरोक्षानुभूवत िारा िीिात्मा तथा परमात्मा की ऐक्ानुभूवत ही िास्तविक संसृ्कवत है। कामुक सांसाररक व्यस्त्रि को 'आत्म-साक्षात्कार', 'ईश्वर', 'आत्मा', 'िैराग्य', 'संन्यास', 'मृत्यु' तथा 'िि-भूवम' (कवब्रस्तान) िब्द बहुत ही बीभत्स तथा भर्ािह लगते हैं; क्ोंवक िह विषर्ों ंसे आसि है। नृत्य, संगीत, मवहला-सम्बन्धी चचाय इत्यावद के िब्द उसे अत्यवधक रोचक लगते हैं।

र्वद व्यस्त्रि संसार के वमथ्या स्वरूप का गम्भीरतापूियक वचन्तन करना आरम्भ कर दे, तो विषर्ों ंके प्रवत उसका आकषयण धीरे-धीरे लुप्त हो िार्ेगा। लोग कामावन से विदग्ध हो रहे हैं। इस भीषण व्यावध के उन्मूलन के वलए सभी उपर्ुि साधनों ंको प्रारम्भ कर उनको उपर्ोग में लाना चावहए तथा इस भर्ानक काम रूपी ित्रु का उन्मूलन करने में विविध प्रकार की पद्धवतर्ों ंमें से िो भी उनकी सहार्क हो, उनसे सभी लोगों ंको पूणय रूप से पररवचत कराना चावहए। र्वद िे एक विवध से असफल हो िाते हैं, तो अन्य विवध का आश्रर् ले सकते हैं काम तो असंसृ्कत लोगों ंमें पार्ी िाने िाली एक पाििक प्रिृवत्त है। इस बात से पूणय अिगत होते हुए भी वक पवित्रता की प्रास्त्रप्त तथा सतत ध्यानाभ्यास के िारा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करना ही िीिन का लक्ष्य है, व्यस्त्रि को बारम्बार ऐस्त्रिक वक्रर्ाओं ंको दोहराते रहने से लस्त्रज्जत होना चावहए। आपवत्तकताय कह सकता है वक इन विषर्ों ंकी चचाय खुले आम न करके गुप्त रूप से करनी चावहए। र्ह गलत है। तथ्यों ंको वछपाने से क्ा लाभ है? तथ्यों ंको वछपाना तो पाप है।

आधुवनक संसृ्कवत तथा निीन सभ्यता के इन वदनों ंमें, िैज्ञावनक प्रगवत के इस र्ुग में सम्भितः कुछ लोगों ंको र्े पंस्त्रिर्ां ंरुवचकर न लगे। िे वटप्पणी कर सकते हैं वक इनमें कुछ िब्द कणयकटु, क्रोधिनक तथा अश्लील हैं तथा सुसंसृ्कत रुवच िाले व्यस्त्रिर्ों ंके वलए उपर्ुि न होगे। र्ह उनकी वनतान्त भूल है। र्े पंस्त्रिर्ााँ मोक्षकामी वपपासु साधको के मन पर बहुत गहरी छाप छोडेंगी। उनके मन पूणयत पररिवतयत हो िार्ेंगे। आधुवनक समाि के उच्च िगय के लोगों ंमें कोई आध्यास्त्रत्मक संसृ्कवत नहीं ंहै। विचार केिल वदखािा है। आप स्वर्ं ही अत्यवधक वदखािा, पाखण्ड, कविता, वनरथयक औपचाररकताएाँ तथा रूवढ़र्ााँ देख सकते हैं। हृदर्-तल से कुछ भी नहीं ंवनकलता। लोगों ंमें वनष्कपटता तथा सत्यवनष्ठा का अभाि है। ऋवषर्ों ंके महािाक्ों ंके उद्गार तथा धमयग्रन्थों ंके अमूल्य उपदेि कामुक तथा सांसाररक व्यस्त्रिर्ों ंके मन पर कुछ भी छाप नहीं ंछोडते। र्े कठोर भूवम पर बोर्े हुए बीि के समान अथिा अपात्र व्यस्त्रि को प्रदान वकर्े हुए अच्छे पदाथय के समान हैं।

र्वद मनुष्य अपवित्र िीिन र्ापन से होने िाली गम्भीर क्षवत को स्पितर्ा िान िाता है तथा पवित्र िीिन र्ापन िारा िीिन के लक्ष्य को प्राप्त करने का वनश्चर् कर लेता है, तो उसे चावहए वक िह अपने मन को वदव्य विचारों, धारणा, ध्यान, स्वाध्यार् तथा मानिता के सेिा कार्य में व्यस्त रखे।

सभी रौनाकषयणों का मुख्य कारण आध्यास्त्रत्मक साधना का अभाि ही है। कामुकता पर केिल काल्पवनक संर्म से आपको कोई सुपररणाम प्राप्त नहीं होगा। आपको सामाविक िीिन की समस्त औपचाररकताओं का वनमयमतापूियक उच्छेदन तथा िारीररक व्यिहार से मुि पवित्र िीिन र्ापन करना चावहए। आन्तररक वनम्न प्रिृवत्तर्ों के प्रवत आपकी उदारता आपको र्ातना लोक में पहुँचा देगी। इस विषर् में बहाना बनाने से कोई लाभ न होगा। आपको उदान आध्यास्त्रत्मक िीिन के अपने अवभर्ान में सविर्ील होना चावहए। उत्साहहीनता आपको पूिय-दु:खािसथा में ला छोडेगी।

वमत्रो! अब इस मावर्क संसार रूपी पंक से िाग िाइए। काम–िासना ने आपकी तबाही कर िाली है; क्ोंवक आप अविद्या में वनमग्न है पूियिती िन्मों में आपके वकतने ही करोड माता, वपता, िी तथा पुत्र हो चुके हैं। र्ह िरीर मल से पूणय है। इस मल-दूवषत िरीर का आवलंगन करना क्ा ही लज्जा की बात है। र्ह केिल मूखयता ही है। इस िरीर का मोह त्याग दीविए। िुद्ध आत्मा की मवहमा पर ध्यान के िारा इस िरीर के साथ तादात्म्य भी त्याग दीविए। िरीर की उपासना त्याग दीविए। िरीर के उपासक तो असुर तथा राक्षस हैं।

## ब्रह्मचयष आज की ि त्क हलक आवश्यकि

मेरे वप्रर् भाइर्ो । स्मरण रखें वक आप र्ह अस्त्रसथमासमर् नश्वर िरीर नहीं है। आप अमर, सियव्यापक सत्-वचत्-आनन्द आत्मा हैं। आप आत्मा है। आप िासि सत्य हैं। आप ब्रह्म हैं। आप परम चैतन्य हैं। आप इस परमािसथा को सच्चा ब्रह्मचर्यमर् िीिन र्ापन करके ही प्राप्त कर सकते हैं। ब्रह्मचर्य की भािना आपके समग्र िीिन तथा प्रत्येक व्यिहार में व्याप्त हो िानी चावहए।

लोग ब्रह्मचर्य के विषर् में बातें तो करते हैं; वकन्तु व्यािहाररक व्यस्त्रि विरले ही होते हैं। ब्रह्मचर्य का िीिन सचमुच संकटाकुल है; वकन्तु लौह-संकल्प, धैर्य तथा अध्यिसार् िाले व्यस्त्रि के वलए मागय वनियध बन िाता है। हम इस क्षेत्र में सच्चे, व्यािहाररक व्यस्त्रि चाहते हैं। ऐसे व्यस्त्रि चाहते हैं िो व्यािहाररक ब्रह्मचारी हों तथा िो अपने सुपुि िरीर-गठन, आदिय िीिन, उदात्त चररत्र तथा आध्यास्त्रत्मक िस्त्रि से लोगों को प्रभावित कर सकें। केिल िृथालाप से कुछ भी लाभ नहीं है। हमारे पास इस क्षेत्र में तथा सभा मंच पर िृथालाप करने िाले पर्ायप्त व्यस्त्रि हैं। अब कुछ व्यािहाररक व्यस्त्रि आगे आर्ें तथा अपने अनुकरणीर् िीिन तथा आध्यास्त्रत्मक प्रभा मण्डल से बालकों का पथ-प्रदियन करें। मैं एक बार आपको पुनः स्मरण करा देना चाहता हाँ वक 'िासनात् करणं श्रेर्ः'– उपदेि करने से स्वर्ं करना भला है।

मनुष्य की साधारण आर्ु स्वाभाविक सौ िषय की तुलना में अब घट कर चालीस िषय रह गर्ी है। इस देि के सभी िुभ-वचन्तकों को इस अवत लज्जािनक तथा अनथयकारी पररस्त्रसथवत पर बहुत ही ध्यानपूियक विचार तथा समर् रहते इसका समुवचत उपचार करना चावहए। देि का भािी कल्याण र्ुिकों पर ही पूणयतः वनभयर करता है। संन्यावसर्ों, सन्तों, अध्यापकों तथा माता-वपताओं का कतयव्य है वक िे निर्ुिकों में ब्रह्मचर्यिीिन पुनः सथावपत करें। मेरा अनुरोध है वक विक्षा अवधकारी तथा िररष्ठ िन भािी पीढ़ी के उत्थानाथय इस महत्त्वपूणय विषर् 'ब्रह्मचर्य' की ओर अपना वििेष ध्यान दें। र्ुिकों के प्रविक्षण का अथय है रार-वनमायण ।

भारत का भािी कल्याण एकमात्र ब्रह्मचर्य पर ही पूणयतः वनभयर करता है। संन्यावसर्ों तथा र्ोवगर्ों का र्ह कतयव्य है वक िे छात्रों को ब्रह्मचर्य में प्रविवक्षत करें, उन्हें आसन तथा प्राणार्ाम की विक्षा दें तथा आत्मज्ञान का

सियत्र प्रचार करें। िे स्त्रसथवत को सुधारने में बहुत कुछ कर सकते हैं; क्योंवक िे पूणयकावलक कार्यकताय है। उन्
लोक-संग्रहाथं अपनी गुहाओं ंतथा कुटीरों ंसे बाहर आ िाना चावहए।

र्वद हमारी मातृभूवम िारों ंकी श्रेणी में उन्नत सथान प्राप्त करना चाहती है, तो उसकी सन्तानों–ंपुरुष तथा
ी, दोनों ंको चावहए वक िे इस महत्त्वपूणय विषर् 'ब्रह्मचर्य का इसके सभी रूपों ंमें अध्यर्न करें, इसके परम
महत्त्व को समझे तथा इस महाव्रत का वनर्मवनष्ठता से पालन करें।

अन्त में में अंविलबद्ध हो कर हावदयक प्राथयना करता हं वक आप सभी िास्त्रन्त तथा समृस्त्रद्ध की िुरु
कामिासना पर वनर्ण रखने के वलए साधना िारा सच्चाईपूियक कठोर संघषय करें। अकृवत्रम ब्रह्मचारी इस
संसार का िास्तविक महान् सम्राट है। समस्त ब्रह्मचारररों ंको मेरा मूक नमस्कार! उनकी िर् हो !

आप अपवित्र तथा काम-विचारों ंसे रवहत हो अपने सस्त्रच्चदानन्दरूप में महामेरु की भााँवत अविचल
आसीन हो भगिान् साधकों ंको ब्रह्मचर्य पालन के वलए मनोबल तथा िस्त्रि प्रदान करें! आप अपने पवित्र वनमयल
वचत्त से अपनी आत्म-सत्ता के बोध में अनिरत स्त्रसथत रहे ! आप सांसाररक कामनाओं ंतथा महत्त्वाकांक्षाओं ंसे
मुि हो उस परम तत्त्व में विश्राम करें, िो भोिा तथा भोग के मध्य सतत ितयमान रहता है!

आपके मुख मण्डल पर वदव्य प्रभा विभावसत हो! आप सबमें वदव्य विखा अवधकावधक देदीप्यमान हो !
आपमें वदव्य िस्त्रि तथा िास्त्रन्त सदा वनिास करें!

ॐ िास्त्रन्तः िास्त्रन्तः िास्त्रन्तः।

## २.कामिोग की कार्य-प्रणाली

मनुष्य अपनी प्रिावत अथिा िंि-क्रम को बनार्े रखने के वलए सन्तान उत्पन्न करना चाहता है। ई एक
नैसवगयक प्रिनन प्रिवत्त है। मैथुन की कामना इस नैसवगयक काम प्रिवत्त से उत्पन्न होती है। कामि–ासना की प्रबलता
कामिोग की तीव्रता पर वनभयर करती है।

गीता के अनुसार आिेग िेग र्ा िस्त्रि है। भगिान् कृष्ण गीता (५-३२) में कहते हैं—"िो मनुष्य देह-त्याग
करने से पूिय ही काम तथा क्रोध से उत्पन्न हुए िेग को इस लोक में सहन करने में समथय है, िही र्ोगी है, िही सुखी
पुरुष है।'

आिेग एक महान् िस्त्रि है। ई मन पर प्रभाि िालता है। ई मन तक तत्काल संचाररत होता है।
कामिोग की कार्यप्रणाली िैसे भूतेल (पेटरोल) अथिा िाष्प र्ि (इंिन) को संचावलत करता है, िैसे ही नैसवगयक
प्रिवत्तर्ााँ तथा आिेग इस िरीर को गवतिील बनाते हैं। नैसवगयक प्रिवत्तर्ााँ ही मानि के सभी कार्य-कलापों ंकी
मुख्य चालक हैं। िे िरीर को धक्का देत तथा इस्त्रिर्ों ंको कमयर्ोग में प्रिृत्त करती हैं। नैसवगयक प्रिवत्तर्ााँ स्वभाि
को िन्म देती हैं। नैसवगयक आिेग प्रेरक बल उपलब्ध कराता है, विससे समस्त मानवसक वक्रर्ा-कलाप िारी रखा
िाता है। र्े आिेग मानवसक िस्त्रिर्ााँ हैं तथा मन और बुस्त्रद्ध के माध्यम से कार्य करते हैं। र्े मनुष्य के िीिन को
आकार प्रदान करते हैं। इनमें ही िीिन का रहस्य है।

पुरुषों ंमें मवहलाओं ंके प्रवत आकषयण रिगुण से उत्पन्न होता है। उनकी संगवत के प्रवत अज्ञात आकषयण
तथा तज्जन्य सुख कामिोग का बीि है। ई आकषयण, िो प्रारम्भ में एक बुदबुद के समान होता है, बाद में प्रबल

मनोिग अथिा काम–ािसना की भर्ंकर अवनर्न्त्रणीर् तरंग का आकार धारण कर लेता है। सािधान! िप, सत्संग, ध्यान तथा विचार के िारा भस्त्रि की आध्यास्त्रत्मक तरंग उत्पन्न करें तथा इस आकषयण को कवलकािसथा में ही नि कर िालें।

आपको कामिोग की मनोिैज्ञावनक कार्य प्रणाली को समझना चावहए। र्वद िरीर में खिा हो िाती है, तो उसको खुिलाने मात्र से सुखानुभूवत होती है। कामिोग एक स्नार्विक खुिलाहट ही है। इस िौग के तुविकरण से एक भ्रामक सुख प्राप्त होता है; वकन्तु इसका उस व्यस्त्रि के आध्यास्त्रत्मक वहत पर अनथयकारी प्रभाि पडता है।

## क म क पुष्प- धनुर्

काम िीस्त्रिाली होता है। उसके पास पाँच बाणों—र्था मोहन, स्तम्भन, उन्मादन, िोषण तथा तापन से सस्त्रज्जत एक पुष्प-धनुष होता है। एक बाण, िब निरुिक कोई रमणीर् रूप देखते हैं, तब उन्हें मोवहत करता है। वितीर् उनका ध्यान खीचंता है। तृतीर् उन्हें उन्मत्त बनाता है। चतुथय बाण रूप के प्रवत प्रखर प्रलोभन उत्पन्न करता है। पंचम बाण उनके हृदर् में प्रदाह उत्पन्न करता तथा उन्हें िलाता है। र्ह उनके हृदर् - प्रकोष्ठ को गहराई तक भेदता है। इस भूलोक में ही नहीं, तीनों लोकों में वकसी भी व्यस्त्रि में इन बाणों में अन्तवनयवहत प्रभाि का प्रवतरोध
करने की िस्त्रि नहीं है। इन बाणों ने भगिान् िंकर तथा प्राचीन काल के अनेक ऋवषर्ों के हृदर्ों को भी विद्ध वकर्ा था इन बाणों ने इन्द्र को भी अहल्या के साथ छेड-छाड करने को प्रिृत्त वकर्ा। सुकुमार कवट, पाटल िणय कपोल तथा रस्त्रिम ओठों िाली र्ुिती की सम्मोहक भृकुवटर्ों तथा िधनील वचतिन के िारा काम सीधे बाण चलाता है। चाँदनी रावत्र, इत्र तथा सुगस्त्रन्धत िव्य पुष्प तथा पुष्पहार, चन्दन-लेप, मांस-मवदरा, रंगीला तथा उपन्यास कामुक निरुिकों को भ्रवमत करने के वलए उसके िीस्त्रिाली िािि है। विस क्षण उनके हृदर् तीव्र काम–ािसना से आपूररत हो िाते है, उसी समर् तकय तथा वििेक पलार्न कर िाते हैं। िे पूणयतर्ा अन्धे बन िाते हैं। काम प्रवतभािाली व्यस्त्रिर्ों, महान् िसिाओं, मस्त्रिर्ों, िोध छात्रों, िाक्टरों तथा विवधिाओं (बैररस्टरों) को क्रीडामृग अथिा र्ुिवतर्ों की गोद के पालतू कुत्ते बना देता है। तकय ने असथार्ी रूप से िविान पस्त्रण्डतों अथिा अध्यापकों की िुष्क बुस्त्रद्ध में अपना सथान ग्रहण कर वलर्ा है। उसमें कोई िास्तविक िािट नहीं होता। काम को
उसकी िस्त्रि की िानकारी होती है। काम का सियत्र एकावधपत्य होता है। िह सबके हृदर्ों में प्रिेि कर िाता है। उसे उनके स्नार्ुओं को गुदगुदाने की विवध ज्ञात है। िह निरुिकों की काम–ािसना को उत्तेवित करने मात्र से उनके [illegible] कामदेि का पूणय अवधकार रहता है।
मवहलाएँ उसकी अचूक प्रवतवनवध होती हैं। िे सदा इसके इिारे पर नाचती हैं। कामदेि उनके मन्द स्त्रस्मत, सम्मोहक वचतिन तथा मधुर िाणी के माध्यम से, उनके िुरुवत-मधुर गीतों तथा िी-पुरुष के सस्त्रम्मवलत नृत्यों के माध्यम से कमय करता है। र्ुिवतर्ाँ पुरुषों का विनाि कार्य िीघ्र सम्पन्न करती है तथा ऋवषर्ों तक की मानवसक िास्त्रन्त भंग कर सकती है। कामदेि ब्रह्मचाररर्ों के सुन्दरी र्ुिती मवहलाओं के वचत्रों के विषर् में सोचते ही, उनके कंकणों तथा नूपुरों की मन्द ध्विन सुनते ही, उनके प्रफुस्त्रल्लत मुख के विषर् में वचन्तन करते ही काल्पवनक आमोद के उन्माद में उनके स्नार्ु तंत्र को कम्पार्मान कर सकता है। तब स्पिय के सम्बन्ध में कहना ही क्या है।

## हचत्त के संस्क र

मैथुन से वचत्त में संस्कार उत्पन्न होता है। र्ह संस्कार मन में िृवत्त (विचार ऊवमय) उत्पन्न करता है और र्ह िृवत्त पुनः संस्कार को िन्म देती है। भोग से िासनाएँ प्रगाढ़ होती हैं। स्मृवत तथा कल्पना के िारा काम िासना पुनिीवित हो उठती है।

ीि की मूवतय की सूमृवत मन को उत्तेजित करती है। र्वद व्याघ्र ने एक बार मानि रि का स्वाद ले वलर्ा है, तो िह सदा मानि प्राणी को मारने के वलए दौडता है। िह नरभक्षी बन िाता है। इसी भााँवत र्वद मन को एक बार र्ौन-सुख का स्वाद वमल गर्ा, तो िह सदा स्त्रिर्ां के पीछे भागता रहता है।

सूमृवत के िारा मन में संस्काओं ंतथा िासनाओं ंकी तह से कल्पना प्रकट होती है। तत्पश्चात् आसस्त्रि आती है। कल्पना के साथ ही मनोभाि तथा उत्तेग प्रकट होते हैं। मनोभाि तथा उत्तेग पास-पास रहते हैं। तदनन्तर कामोत्ते्तिना-मन तथा सारे िरीर में वलप्सा तथा िलन- आती है। विस प्रकार पात्र के अन्दर रखा िल ररस कर पात्र के बाहरी भाग पर आ िाता है, उसी प्रकार मन में स्त्रसथत कामोत्ते्तिना तथा िलन मन से सथूल िरीर में फैल िाती है। र्वद आप अत्यवधक साधान रहें, तो असद कल्पनाओं ंको प्रारम्भ में ही भगा सकते हैं तथा आसन्न संकट का पररहार कर सकते हैं। र्वद आप कल्पना रूपी चोर को प्रथम िार में प्रिेि करने भी दें, तो वितीर् िार पर िब कामोत्ते्तिना प्रकट हो, साधानीपूियक वनगरानी रखें। अब आप िलन को बन्द कर सकते हैं। आप प्रबल कामिेग को इस्त्रिर् तक पहुाँचार्े िाने को भी सुगमता से रोक सकते हैं। उवड्डर्ान बन्ध तथा कुम्भक प्राणार्ाम िारा काम िस्त्रि को मस्त्रस्तष्क की ओर ऊपर ले - िाइए। मन को दूसरी वदिा में ले िाइए। ॐ अथिा वकसी अन्य मि का एकाग्र मन से िप कीविए प्राथयना कीविए ध्यान कीविए। इस पर भी र्वद मन का वनर्ंिण करना दुष्कर प्रतीत हो, तो तत्काल सत्संग में िाइए तथा अकेले न रवहए। िब प्रबल कामिेग अकस्मात् प्रकट होता है और इस्त्रिर् तक पहुाँचा वदर्ा िाता है, तब आपको सब कुछ विसूमृत हो िाता है और आप वििेकिून्य हो िाते हैं। आप काम के विकार बन िाते हैं। बाद में आप पश्चात्ताप करते हैं।

एक अन्धे व्यस्त्रि में भी, िो ब्रह्मचारी है और विसने िी का मुख भी नहीं ंदेखा है, कामिेग अवत प्रबल होता है। ऐसा क्ों ंहै? र्ह पूिय िन्म के संस्कारों ंकी प्रबलता के कारण है, िो अचेतन मन में अन्तःसथावपत होते हैं िो कुछ भी आप करते हैं, िो कुछ भी आप सोचते हैं, िह सब वचत्त अथिा अचेतन मन की परतों ंमें रखे रहते अथिा मुवित होते रहते अथिा अंवकत होते रहते हैं। इन संस्कारों ंको आत्मा अथिा परमात्मा के ज्ञानोदर् के िारा ही विदग्ध वकर्ा िा सकता अथिा वमटार्ा िा सकता है। िब कामिासना समस्त मन तथा िरीर को आपूररत कर लेती है, तब संस्कार एक बडी िृवत्त का आकार धारण कर बेचारे नेत्रहीन व्यस्त्रि को उत्पीवडत करते हैं।

चेतन मन को वनर्स्त्रित करना सरल है; वकन्तु अचेतन मन को वनर्स्त्रित करना बहुत ही दुष्कर है। आप एक संन्यासी हो सकते हैं। आप एक सदाचारी व्यस्त्रि हो सकते हैं। ध्यान दें वक आपका मन स्वप्न में कैसा व्यिहार अथिा आचरण करता है। आप स्वप्न में चोरी करना आरम्भ करते हैं। आप स्वप्न में व्यवभचार करते हैं। कामिेग, महत्त्वाकांक्षाएाँ तथा अधम कामनाएाँ—र्े सभी आपमें िवटत तथा अचेतन मन में बद्धमूल हैं। अचेतन मन तथा इसके संस्कार को विचार, ब्रह्म-भािना तथा 'ॐ' और उसके अथय पर ध्यान के िारा विनि कीविए। िो व्यस्त्रि मानवसक ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत है, उसके स्वप्न में कभी भी एक भी दुवियचार नहीं ंआ सकता है। िह कभी भी दुस्स्वप्न नहीं ंदेख सकता है। स्वप्न में वििेक तथा विचार का अभाि होता है। र्ही कारण है वक वििेक तथा विचार की िस्त्रि िारा िाग्रतािसथा में वनष्पाप होने पर भी आपको दुस्स्वप्न वदखार्ी देते हैं।

एक साधक अपनी व्यथा वनिेदन करता है: "िब मैं ध्यान करता रहता हाँ, तब मेरे अचेतन मन से मल की परतों ंके बाद परतें उठती रहती है। कभी-कभी तो इतनी प्रबल तथा विकट होती है वक मैं वंकंकतयव्यविमूढ़ हो िाता हाँ वक उन्हें कैसे वनर्स्त्रित वकर्ा िार्े। मैं सत्य तथा ब्रह्मचर्य में पूणयतः प्रवतवष्ठत नहीं ंहाँ। कामिासना तथा असत्य बोलने की पुरानी आदतें अब भी मुझमें वछपी पडी है। कामिासना मुझे तीव्र दे रही है। िी का विचार मात्र मेरे मन को कुषुब्ध करता है। मेरा मन इतना संिेदनिील है वक मैं उनके विषर् में सुन अथिा सोच नहीं ंसकता। मन में ज्यों–ही विचार आता है, त्यों–ही मेरी साधना भंग हो िाती है और सारे वदन की िास्त्रन्त भी खराब हो िाती है। मैं अपने मन को समझाता हाँ, फुसलाता हाँ, िराता हाँ; वफर भी सब वनरथयक। मेरा मन विद्रोह कर बैठता है। मैं नहीं ं

ानिता वक इस कामि–ासना को कैसे वनर्स्रित वकर्ा ािरे्। उते्तिनीलता, अहंकार, क्रोध, लोभ, घृणा तथा आसस्त्रि अभी तक मुझमें गुप्त रूप से विद्यमान हैं। कामुकता मेरा मुख्य ितुरु है और ई अत्यवधक बलिान् भी है। मैं आपसे प्राथयना करता हाँ वक कृपर्ा मुझे ई परामिय दें वक इसे कैसे विनि वकर्ा ािरे्।"

बि अिचेतन मन से मल वनकल कर प्रबल िस्त्रि से चेतन मन के धरातल पर ािरें, तो उनका प्रवतरोध करने का प्रर्ास न कीविए। अपने इ िमि का िप कीविए। अपने दोषों ंअथिा दुगुयणों ंके विषर् में अवधक वचन्तन न कीविए। र्वद आप अन्तवनयरीक्षण करें तथा अपने दोषों ंका पता लगा लें, तो र्ही पर्ायप्त होगा। दुगुयणों ंपर आक्रमण न करें। तब ि ेअपने उदास मुख वदखलार्ेंगे। धनात्मक गुणों ंका विकास करें। आप अपने को प्रारु्ः वचन्ताग्रस्त न बनाते रहें वक मुझमें वकतने ही दोष तथा दुबयलताएँ हैं। सास्त्रत्वक गुणों ंका विकास कीविए ध्यान के ािरा धनात्मक गुणों ंके विकास से तथा प्रवतपक्ष भािना प्रणाली से सभी ऋणात्मक गुण स्वतुः ही नि हो िार्ेंगे। र्ही उपरुि - विवध है।

आप िृद्ध हो सकते हैं, आपके कि श्ेवेत हो सकते हैं; वकनु्त आपका मन सद र्ुिा ही रहता है। विस समर् आप िरीणयता की पररपक्वता को पहुाँच गरे् हों, ं उस समर् आपका सामथ्यय भले ही वतरोभूत हो गर्ा हो, वकनु्त तृष्णा बनी रहती है। तृष्णाएाँ ही िन्म की िास्तविक बीि हैं। रे् बीि-रूपी तृष्णाएाँ संकल्प तथा कमय उत्पन्न करती है और रे् तृष्णाएाँ ही संसार-चक्र को घुमाती रहती हैं। इने् कवलकािसथा में ही नष्ट कर िावलए। तभी आप सुरवक्षत रह पारे्ंगे। आपको मोक्ष प्राप्त होगा। ब्रह्म-भािना, ब्रह्म-वचन्तन, ॐ का ध्यान तथा भस्त्रि गहराई में रोवपत इन तृष्णारूपी बीिों ंका उनू्मलन करेंगे। आपको इने् विविध कोनों ंसे भली-भााँवत खोि वनकालना तथा विदन्य करना होगा, विससे रे् पुनिीवित न हो सकें। तभी आपके प्रर्ास वनवियकल्प समावध का फल देंगे।

एक विद्याथी मुझे वलखता है "अिुद्ध मांस तथा त्वचा मुझे अत्यन्त िुद्ध तथा अचे्छ प्रतीत होते हैं। मैं बहुत ही कामुक हाँ। मैं सभी स्त्रिर्ों ंके प्रवत मानवसक मातृ-भाि विकवसत करने का प्रर्ास करता हाँ। मैं मवहला को कालीदेिी का रूप मान कर उसके समक्ष मानवसक सािांग प्रणाम करता हाँ। तथावप मेरा मन अत्यन्त कामुक है। ऐसी स्त्रसथवत में मैं क्ा करूाँ? मैं सुन्दरी िी की बार-बार झलक पाना चाहता हाँ।" स्पि है वक उसके मन में वििेक तथा िैराग्य का रंचमात्र उदर् नहीं ंहुआ है। पूिय के पापमर् संस्कार तथा िासनाएाँ अत्यन्त प्रबल हैं।

वनष्पाप ब्रह्मचारी भी प्रारम्भ में कुतूहल ािरा कि उठाता है। उसमें ई िानने तथा अनुभि करने का कुतूहल होता है वक सम्भोग वकस प्रकार का सुख प्रदान करेगा। िह कभी-कभी सोचता है "एक बार मैं िी सम्भोग कर लूाँ, तो मैं इस कामभोग तथा कामि–ासना का पूणयतुः उनू्मलन कर सकूाँगा। ई र्ौन सम्बन्धी कुतूहल मुझे बहुत कि दे रहा है।" मन इस ब्रह्मचारी को धोखा देना चाहता है मार्ा कुतूहल के ािरा विनाि करती है। कुतूहल प्रबल इच्छा में रूपान्तररत हो िाता है। विषर्ोपभोग कामनाओं ंको तुि नहीं ंकर सकता। अतुः कुतूहल की प्रबल तरंग को विचार अथिा िुद्ध वलंग-हीन आत्मा-सम्बन्धी विज्ञासा, सतत ध्यान से कामि–ासना के पूणय उनू्मलन तथा ब्रह्मचर्य की मवहमा और अपवित्र िीिन के दोषों ंके वचन्तन ािरा नि करना ही वििेकपूणय उपार् है।

## अपने म नहसक ब्रह्मचयष को कैसे म पें

एक सुन्दरी र्ुिती का िीक्षण एक कामुक व्यस्त्रि के मन में आकषयण तथा संक्षोभ, हृदर् भेदन तथा गम्भीर उन्माद उत्पन्न करता है। र्वद वकसी व्यस्त्रि में रे् लक्षण विद्यमान नहीं ंहैं, तो ई उसके ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत होने के वचह्न का द्योतक है। पिु-पवक्षर्ों ंके िोडा खाने अथिा र्ुग्मन अथिा एक मवहला के अनािृत िरीर के दृश्य से रंचमात्र भी संक्षोभ उत्पन्न नहीं ंहोना चावहए।

र्वद रुग्णािसथा काल में ब्रह्मचारी के मन में िी के संग की भािना उठती है, र्वद उसकी संगवत में रहने की प्रबल कामना है, र्वद उसके साथ िातायलाप करने, खेलने तथा हास-पररहास करने की इच्छा है, र्वद एक सुन्दरी र्ुिती को देखने की चाह है, र्वद उसकी दृवि अपवित्र तथा व्यवभचारी है और र्वद िरीर में पीडा के समर् िी के हाथों ंके स्पिय की कामना है, तो स्मरण रहे वक उसके मन में कामुकता अभी भी वछपी हुई है। उसमें तीव्र
र्ौन लालसा है। इसे नि करना चावहए। पुराना चोर अब भी वछपा हुआ है। ऐसे ब्रह्मचारी को बहुत ही सािधान रहना चावहए। िह अब भी खतरे के क्ेषेत्र के भीतर ही है। उसने ब्रह्मचर्य की अिसथा को प्राप्त नहीं ंवकर्ा है। स्वप्न में भी मन में नारी के स्पिय अथिा सग की लालसा नहीं ंउठनी चावहए। व्यस्त्ि के ब्रह्मचर्य की माप स्वप्न में हुई | उसकी अनुभूवतर्ों ंके िारा की िा सकती है। र्वद व्यस्त्ि स्वप्न में कामुक विचारों ंसे पूणयतुः मुि रहता है, तो िह ब्रह्मचर्य की पराकाष्ठा को पहुँच गर्ा है। आत्म-विश्ेलेषण तथा आत्म-वनरीक्षण व्यस्त्ि के मन की दिा के वनधायरण के वलए अपररहार्य आिश्यकताएँ हैं।

ज्ञानी को स्वप्नदोष नहीं ंहोते। िो ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत है, िह एक भी दुसस्वान नहीं ंदेखता। स्वप्न हमारी मानवसक दिा अथिा मानवसक िुद्धता की मात्रा आँकने की कसौटी का काम करता है। र्वद आपको अिुद्ध स्वप्न नहीं ंवदखता, तो आप ब्रह्मचर्य में प्रगवत कर रहे हैं।

काम भिा ही मन से लुप्त हो िाना चावहए। िुकदेि को ऐसी अनुभूवत थी। िुकदेि ने वििाह नहीं ंवकर्ा। िह अपना गृह त्याग कर वििाल विश्व में नंग-धिग विचरण करने लगे। उनके वपता व्यास के वलए र्ह पुत्र-विर्ोग बहुत ही दुःखदार्ी था। व्यास अपने पुत्र की खोि में बाहर वनकल पडे। िब िे एक सरोिर के पास से िा रहे थे, अप्सराएँ िो स्वच्छन्द िलक्रीडामग्न थीं,ं लस्त्रज्जत हो गर्ीं ंऔर उन्ोंनें िीघ्र ही अपने िि धारण कर वलर्े। व्यास ने कहा: "वनस्सन्ेदेह र्ह एक आश्चर्य की बात है। मैं िृद्ध हाँ और िि धारण वकर्े ह; वकनुतु िब मेरा पुत्र इस मागय से वििि अिसथा में गर्ा, तब आप सब िान्त तथा अप्रभावित रहीं।ं" अप्सराओं ंने उत्तर वदर्ा "पूज्य ऋवषिर! आपके पुत्र को िी-पुरुष का भेद ज्ञात नहीं ंहै; वकनुतु आपको ज्ञात है।"

## कामुकता का उनूमूलन सरल कार्य नहीं ंहै।

आपको अपने हृदर् के विवभन्न कोनों ंमें वछपे हुए इस भर्ानक काम ितुर को सािधानीपूियक खोि वनकालना होगा। विस प्रकार लोमडी झाडी में वछपी रहती है, उसी प्रकार र्ह कामुकता मन के अधुः स्तर तथा कोनों ंमें वछपी रहती है। र्वद आप िागरुक रहेंगे, तभी आप इसकी उपस्त्रसथवत का पता पा सकते हैं। गहन आत्म-परीक्षण परम आिश्यक है। विस प्रकार िस्त्रििाली ितुरुओं ंको आप तभी परावित कर सकते हैं, िब आप उन पर सभी वदिाओं ंसे आक्रमण करें: उसी प्रकार आप अपनी िस्त्रििाली इस्त्रिर्ों ंको तभी वनर्ंिण में रख सकते हैं, िब आप उन पर ऊपर-नीचे, अन्दर-बाहर - चारों ंओर से आक्रमण करें।

इस्त्रिर्ाँ बहुत ही उिपी हैं। उपदंउत्पन्न करने िाले िस्त्रििाली संक्रवमत विषाणु (िाइरस) पर वचवकत्सक विलेपन, अन्तुःक्ेषेपण (सुई), वमश्रण, चूणय आवद विविध र्ुस्त्रिर्ों ंसे सभी वदिाओं ंसे आक्रमण करता है। इसी प्रकार इस्त्रिर्ों ंका वनग्रह भी उपिास, आहार-संर्म, प्राणार्ाम, िप, कीतयन, ध्यान, विचार अथिा 'मैं कौन हाँ' की विज्ञासा, प्रत्याहार, दम, आसन, बन्ध, मुिा, वचत्तिृवत्तवनरोध, िासना क्षर् आवद विविध उपार्ों ंसे करना चावहए।

मात्र इस तथ्य के कारण वक आप कई िषों तक अवििावहत िीिन र्ापन कर चुके हैं अथिा आप वंकंवचत् िास्त्रन्त अथिा िुद्धता का अनुभि कर रहे हैं, मूखयतापूियक र्ह समझने की भूल न करें वक आप कामुकता से अपना पीछा छुडाने में सफल हो गर्े हैं। आप इस भ्रम के विकार न बनें वक आपने आहार में वंकंवचत् समार्ोिन, प्राणार्ाम के अभ्यास तथा स्वल्प िप के िारा काम िासना का पूणयतर्ा उनूमूलन कर िाला है और अब करने को

कुछ िेष नहीं ंरहा। प्रलोभन अथिा मार आपको वकसी क्षण भी पराभूत कर सकता है। वनरन्तर िागरूकता तथा कठोर साधना की परम आिश्यकता है। पररवमत प्रर्ास से आप पूणय ब्रह्मचर्य को प्राप्त नहीं ंकर सकते हैं। विस प्रकार एक िस्त्रिाली ितुरु को मारने के वलए मिीनगन की आिश्यकता होती है, उसी प्रकार इस िस्त्रिाली ितुरु काम का विनाि करने के वलए सतत प्रबल तथा प्रभािाली साधना आिश्यक है। ब्रह्मचर्य में अपनी थोडी-सी उपलस्त्रब्ध से आप अवभमान से न फूवलए। र्वद आपकी परीक्षा ली गर्ी, तो आप वनश्चिानक रूप से असफल होंगें। अपनी तुरुवटर्ों ंसे सदा अवभज्ञ रहें तथा उनसे पीछा छुडाने के वलए सदा प्रर्त्निील रहे। सिोच्च प्रर्ास आिश्यक है। तभी आपको इस वदिा में प्रत्याशित सफलता प्राप्त होगी।

वसंह, व्याघ्र अथिा हाथी को पालतू बनाना सरल है, नाग के साथ क्रीडा करना भी सरल है, अवग्न के ऊपर चलना भी सरल है, वहमालर् को उखाड लेना भी सरल है। रुद्ध क्षेत्र में वििर् प्राप्त करना भी सरल है; वकन्तु काम का उन्मूलन करना दुस्साध्य है। इस कामिस्त्रि ने ही विकास की प्रारस्त्रम्भक अिसथाओं ंसे ले कर र्ुग-र्ुगान्तरों ं तक सन्तान-प्रिनन तथा बहुलीकरण की नैसवगयक प्रिवत्त को बनार्े रखा है। अतुः इस िस्त्रि के वनर्ण तथा दमन के समस्त प्रर्ासों ंके होते हुए भी, ई बलात् प्रकट होने साधक को पराशित करने का प्रर्ास करती है। तथा

तथावप इससे आपको वंकंवचत् वनरािा नहीं ंहोना चावहए। ईश्वर, उनके नाम तथा । उनकी कृपा । में विश्वास रखे। प्रभु की कृपा के वबना मन से कामिासना का पूणयतर्ा उन्मूलन करना सम्भि नहीं ंहै। र्वद आपकी ईश्वर में श्रद्धा है, तो आपको अिश्यमेि सफलता प्राप्त होगी। आप पल मात्र में ही काम को नि कर सकते हैं। ईश्वर मूक व्यस्त्रि को बाचाल तथा पिु को दुरारोह पियत पर आरोहण र्ोग्य बना देते हैं। मानि-प्रर्ास मात्र ही पर्ायप्त नहीं ंहै। भगिद्-कृपा की आिश्यकता है। ईश्वर उसकी सहार्ता करते हैं, िो अपनी सहार्ता स्वर्ं करते हैं। र्वद आप वनुःिेष आत्मसमपयण कर दें, तो स्वर्ं प्रकृवत माता आपकी साधना करेंगी।

पुराने संस्कार तथा िासनाएँ चाहे वकतने ही बलिाली क्यों ंन हों,ं वनर्वमत ध्यान तथा िप सास्त्रत्त्वक आहार, सत्संग, प्राणार्ाम, िीषायसन तथा सिांगासन का अभ्यास, स्वाध्यार्, विचार तथा वकसी पवित्र सररता तट पर तीन महीनों ंतक एकान्तिास से पूणयतुः नि हो िार्ेंगे। धनात्मक ऋणात्मक पर सदा वििर्ी होता है। िो भी हो, आपको हतोत्सावहत नहीं ंहोना चावहए। ध्यान में गम्भीरतापूियक वनमन हो िाइए, इस मार (काम) को मार डावलए तथा संग्राम में वििर्ी बवनए। िीर्यिाली र्ोगी के रूप में ख्यावत प्राप्त कीविए। आप वनत्यिुद्ध आत्मा हैं। हे विश्वविरान्! इसका अनुभि कीविए।

कामिोगों ंको कवठनाई से वनर्स्त्रित वकर्ा िा सकता है। िब आप कामिोगों ंको वनर्स्त्रित करने का प्रर्त्न करते हैं, तो िे वििोह कर बैठते हैं। काम िस्त्रि को आध्यास्त्रत्मक पथ पर वनवदयि करने के वलए दीघय काल तक वनरन्तर िप तथा ध्यान की आिश्यकता है। कामिस्त्रि का ओिस्त्रि में पूणय उदात्तीकरण आिश्यक है। तभी आप पूणयतुः सुरवक्षत रह पार्ेंगे। तभी आप समावध में प्रवतवष्ठत होंगें, क्योंवक तब रसास्वाद पूणयतुः लुप्त हो िार्ेगा। कामिोगों ंके उन्मूलन तथा विचार, िाणी तथा कमय में पूणय िुद्धता की प्रास्त्रप्त के वलए परम धैर्य, वनरन्तर िागरूकता, अध्यिसार् तथा कठोर साधना की आिश्यकता है।

ब्रह्मचर्य केिल वनरन्तर प्रर्ास िारा ही प्राप्त वकर्ा िा सकता है। ई एक वदन र्ा एक सप्ताह में उपलब्ध नहीं ंवकर्ा िा सकता है। काम िासना वनश्चर् ही बहुत िस्त्रििाली है। ई आपकी प्राणान्तक ितुरु है। वकन्तु आपका परम िस्त्रिाली वमत्रभगिन्नाम है। ई काम िासना को आमूल नि कर डालता है। अतुः सदा िप तथा कीतयन करें "राम, राम, राम ।"

र्ोगाभ्यास, ध्यान इत्यावद काम िासना को अत्यवधक मात्रा में क्षीण कर देंगे; वकन्तु एकमात्र आत्म-साक्षात्कार ही कामिासना तथा संस्कारों ंको पूणयतर्ा नि तथा वबध कर सकता है। भगिद्गीता ने ठीक ही कहा है,

"संर्मी (इस्त्रिर्ों ंिारा विषर्ों ंकोन ग्रहण करने िाले व्यस्त्रि के इस्त्रिर्-विषर् तो वनिृत्त हो िाते हैं; पर राग वनिृत्त नहीं ंहोता। वकनुतु ई राग भी व्यस्त्रि के आत्म-साक्षात्कार करने के पश्चात् वनिृत्त हो िाता है।"

काम की सहि प्रिवत्त एक सियनात्मक िस्त्रि है। र्वद आप आध्यास्त्रत्मक आदिों से पे्ररेरत नहीं ंहैं, तो नैसवगयक काम प्रिवत्त का वनरोध कवठन है। कामि–स्त्रि को उच्चतर आध्यास्त्रत्मक पथ में वनवदयि कीविए। इसका उदात्तीकरण होगा। ई वदव्य िस्त्रि में रूपान्तररत हो िारे्गी। तथावप काम का पूणय उनूमूलन व्यस्त्रिगत प्रर्ास से नहीं ंहो सकता है। ई केिल भगिद्-कृपा से ही वनष्पन्न हो सकता है।

## ३.विवभन्न व्यस्त्रिर्ों ंमें लालसा की उत्कटता

काम एक अत्यन्त प्रबल इच्छा है। बारम्बार की पुनरािृवत्त अथिा बारम्बार के उपभोग से मृदु इच्छा प्रबल काम का रूप ले लेती है।

व्यापक अथय में, काम एक उत्कटेच्छा है। दि-भिों ंमें दि सिा की उत्कटेच्छा होती है। प्रथम कोवट के साधकों ंमें भगिद्-साक्षात्कार की उत्कटेच्छा होती है। कुछ व्यस्त्रिर्ों ंमें उपन्यासि–ाचन की प्रबल उत्कटेच्छा होती है। उत्कटेच्छा धमयग्रन्थों ंके स्वाध्यार् के वलए भी होती है। परनुतु बोल-चाल में काम का अथय है -कामुकता अथिा प्रबल र्ौनोपराग। ई र्ौन अथिा विषर्-सुख के वलए कावर्क लालसा है। िब मैथुन कार्य की बहुधा पुनरािृवत्त की िाती है, तो कामना बहुत ही प्रखर तथा प्रबल हो िाती है। व्यस्त्रि की काम प्रिवत्त अथिा निनप्रिवत्त अपनी िावत की सुरक्षा हेतु उसके अनिाने में ही उसे मैथुन कार्य में प्रिृत्त होने के वलए पे्ररेरत करती है।

काम आत्म-परररक्षण तथा आत्म-बहुलीकरण के िारा बाह्मीभूत होने की एक नैसवगयक प्रिवत्त है। ई विविधता उत्पन्न करने िाली िस्त्रि है, िो सत्ता के एकीभिन की वदिा में अग्रसाररत करने िाली िस्त्रि की प्रत्यक्ष रूप से विरोधी है।

काम अविद्या का कार्य अथिा उसकी उपि है। ई मन में होने िाला एक ऋणात्मक विकार है। आत्मा वनत्यि–ुद्ध है। आत्मा विमल, वनमयल अथिा वनवियकार है। प्रभु की लीला को बनारे् रखने के वलए अविद्या िस्त्रि ने ही काम का रूप धारण कर वलर्ा है। 'चण्डीपाठ' अथिा 'दुगायसप्तिती' में आप पारे्ंगे।

**य देवी सवषभूेरु क मरूपेण संत्मथि ।**
**नमस्तसैे्यै नमस्तसैे्यै नमस्तसैे्यै नमो नमः ॥**

इसका अथय है "मैं उस दिी को बारम्बार नमस्कार करता हाँ, िो सभी प्रावणर्ों ंमें कामरूप में स्त्रसथत है।

सृविकताय ब्रह्मा को भी ई ज्ञात नहीं ंहै वक काम का र्थाथय अवधष्ठान कहााँ है। भगिदगीता में उल्लेख है वक इस्त्रिर्ााँ, मन तथा बुस्त्रद्ध काम के अवधष्ठान हैं। प्राणमर् कोि उसका अन्य अवधष्ठान है। िासना िरीर में सियत्र व्याप्त रहती है। प्रत्येक कोिाणु, प्रत्येक परमाणु, प्रत्येक अणु, प्रत्येक विद्रुदणु काम से अवधप्रभाररत है। काम-रूपी विाल महासागर में अन्तप्रयिाह, वतर्यक् प्रिाह, मध्यिती प्रिाह अथिा अन्तः सागरी प्रिाह हैं। आपको उनमें से प्रत्येक को समूपूणय रूप से वमटा देना चावहए। आपको इन सभी सथानों ंसे काम को पूणयतर्ा नि करना चावहए।

काम एक ृवत है, ो रिगुण का प्राधान्य होने पर मन रूपी सरीर में उठती है। रिवसक भोिन र्था
मास, मत्स्य, अण्डे, रिवसक िि तथा रिवसक िीिनचर्ाय, इत्र, उपन्यास- ाचन, चलवचत्र, कामुक विषर्ों ंकी
चचाय, कुसंगवत, मवदरा, सभी प्रकार के मादक ि्व्य, तम्बाकू-र्े सभी काम को उद्दीप्त करते हैं।

## ब लकों,ं युवकों ंिि वृद्धों ंमें क म-व सन

छोटे बालकों ंतथा बावलकाओं ंमें काम िासना बीि-रूप में रहती है। ई उन्हें कोई कि नहीं ंदेती है।
विस प्रकार ृक्ष बीि में अन्तवहयत रहता है, उसी प्रकार काम भी बालकों ंके मन में बीिािसथा में ितयमान रहता है।
ई ृद्ध पुरुषों ंतथा मवहलाओं ंमें दवमत रहता है। ई कोई तबाही नहीं ंकर सकता है। ई केिल उन र्ुिकों ंतथा
र्ुिवतर्ों ंमें, ो तरुणाई में पहुँच चुके हैं. किप्रद बनता है। पुरुष तथा स्त्रिर्ाँ काम के दास बन िाते हैं। ि
वनस्सहार् बन िाते हैं।

िीिकाल में ावत तथा ी ावत के बालक तथा बावलकाओं ंके वलंग में कोई विशेष अन्तर नहीं ंरहता।
बि ि तारूण्य को प्राप्त होते हैं, तब उनमें सि परररितयनआ िाता है। उनकी भािनाएँ, हाि-भाि, िरीर, चाल,
िाताय, दृवि, चेिा, ाणी, स्वभाि तथा व्यिहार सियथा परररवितयत हो िाते हैं।

बीि के अन्दर सूक्ष्म रूप से आम का समूपूणय ृक्ष ाखाओं ंऔर पवत्तर्ों ंसवहत वछपा हुआ है। इसके
प्रकट होने के वलए समर् की आिश्यकता होती है। इसी प्रकार बाल्यािसथा में काम िासना वछपी रहती है,
अठारह िषय की अिसथा में प्रकट होती है, पच्चीस िषय की अिसथा में सारे िरीर में व्यापत हो िाती है, पच्चीस से
पैंतालीस िषय तक बडा अनथय करती है और वफर िनै: िनै क्षीण होने लगती है। मनुष्य पच्चीस से पैतालीस िषय
तक की अिसथा में बहुत से अपराध तथा अवनि करते हैं। ई िीिन का सियवधक क्रास्त्रन्तक काल होता है।

## ज्ञ हनयों,ं आध्य त्मिक स धकों ंिि गृिथों ंमें क मुक हवच र

ज्ञानी पुरुष में काम िासना वबलकुल नि हो िाती है। साधक पुरुष में ई भली प्रकार संर्त रहती है।
गृहसथी पुरुष में, र्वद इसका संर्म नहीं ंवकर्ा िार्े तो ई बडा अवनि करती है। उसमें ई अपने पूणय विकवसत
रूप में रहती है। िह इसका विरोध नहीं ंकर सकता। िह वनस्सहार् हो कर इसके िि में हो िाता है, क्ोंवक
उसकी इच्छा–स्त्रि दुबयल होती है और उसमें दृढ़ संकल्प का अभाि होता है।

ज्ञानी के मन में कोई भी कामुक विचार नहीं ंप्रकट होता। िह िब वकसी सुन्दरी र्ुिती, विधिु अथिा ृद्धा
मवहला को देखता है, तो उसके मनोभाि में कोई अन्तर नहीं ंआता। िह पुरुष अथिा ी के मूल में ितयमान एक
ही िाश्वत, अमर आत्मा का दियन करता है। एक पुस्तक, लकडी का लट्ठा, प्रस्तर खण्ड तथा ी के स्पिय करने
पर उसके मनोभाि में कोई अन्तर प्रतीत नहीं ंहोता है। ज्ञानी में काम का विचार नहीं ंहोता है। ऐसी ही मन: स्त्रसथवत
ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत व्यस्त्रि की होनी चावहए।

साधक में कामुक विचार र्दा-कदा ही उठते हैं, वकन्तु ि वनर्न्त्रण में रहते हैं। ि अवनि नहीं ंकर सकते।
कुछ

तथावप, एक कामुक गृहसथ कामपूणय विचारों ंका विकार बनता है। सांसाररक कामुक व्यस्त्रि चाहता है
वक उसकी पत्नी सदा उसके साथ रहे। र्ौन-विचार उसमें अंवकत होता है तथा बहुत ही िस्त्रििाली होता है। िह

चाहता है वक सब कुछ उसकी 'पत्नी ही करे। तभी िह सनुतुि होता है। ऐसा किेल काम िासना के कारण है। अपनी पत्नी की मृतुयु के पश्चात् उसे भोिन में स्वाद नहीं ंआता, भले ही उसे वनपुण रसोइर्े ने पकार्ा हो। ऐसे व्यस्त्रि आध्यास्त्रत्मक पक्ष के वलए पूणयतर्ा अनुपर्िु है िब व्यस्त्रि को िी की संगवत से िुगुप्सा अनुभि होती है और िह उसकी संगवत को सहन नहीं ंकर सकता है, तो र्ह लक्षण उसमें िैराग्य िागृत होने का द्योतक है।

र्वद आप स्वणय के प्याले में नीबूं र्ा इमली का रस भरें, तो रस खराब नहीं ंहोता। र्वद आप पीतल र्ा ताँबे के पात्र में भरेंगे, तो रस एकदम खराब हो िार्ेगा और विषैला बन िार्ेगा। इसी प्रकार वनत्य ध्यानाभ्यास करने िाले मनुष्य के िुद्ध मन में विषर्- िृवत्तर्ााँ हों,ं तो िे उसको मवलन नहीं ंकरतीं ंऔर विकार उत्पन्न नहीं ंहोता। र्वद मवलन मन िाले पुरुषों ंके मन में विषर् िृवत्तर्ााँ हो, तो िब िे विषर्ों ंके सम्मुख आते हैं. उनके मन में तत्काल उत्तेिना होती है।

अवधकांिलोगों ंमें मैथुन की लालसा बहुत तीव्र होती है। उनमें मैथुन की सूपृहा अत्यवधक होती है। कुछ व्यस्त्रिर्ों ंमें कामेच्छा र्दा-कदा उत्पन्न होती है; वकन्तु िीघ्र ही समाप्त हो िाती है। मन में किेल साधारण सा उिेग प्रतीत होता है। आध्यास्त्रत्मक साधना की सम्यक् विवध से इसका भी पूणयतर्ा उन्मूलन वकर्ा िा सकता है।

## पुरुर्ों ंििे त्मियों ंमें क म-व सन

र्द्यवप सत्री सौम्य तथा कोमल वदखार्ी देती है; वकन्तु क्रोधािसथा में िह अविर, रूखी तथा स्पि रूप से पुरुष सदृि बन िाती है। क्रोध, प्रकोप, रोष तथा अमषय के प्रभाि में आ कर उसकी नारी सुलभ िालीनता लुप्त हो िाती है। क्र्ा आपने कभी - स्त्रिर्ों ंको सडक पर लडते हुए देखा है ? स्त्रिर्ााँ पुरुषों ंकी अपेक्षा अवधक ईष्यायलु होती हैं। उनमें मोह तथा कामिासना अवधक होती है। िे पुरुषों ंसे आठ गुना अवधक कामुक होती स्त्रिर्ों ंमें सहनिस्त्रि अवधक होती है। िे अवधक भािुक होती है। पुरुष अवधक वििेकी होते हैं।

र्द्यवप स्त्रिर्ााँ अवधक कामुक होती है, तथावप उनमें संर्म िस्त्रि पुरुषों ंकी अपेक्षा अवधक होती है। पुरुषों ंको प्रलोवभत करने के पश्चात् िे मौन रहती है। िास्तविक अपराधी पुरुष ही है। िह आक्रमणिील होता है। िही सियप्रथम 'िवियत फल' का आस्वादन करता है। िह सवक्रर् होता है। कामाधीन होने पर िह अपनी बुस्त्रद्ध, वििेक तथा समझ खो देता है और िी की गोद में पलने िाला मनोरंिक कुत्ता बन िाता है। पुरुष िब एक बार िी िारा वबछार्े गर्े िाल-पाि में आ िाता है, तब उसके बच वनकलने का कोई उपार् नहीं ंरहता।

िी विनस्त्रिर् होती है। िह पुरुष को किेल लुभाती तथा बहकाती है। िह पुरुष के हृदर् को उत्तप्त तथा उत्तेवित करती है। िह मुस्कराती तथा दृविपात करती है और वफर 'चुप हो िाती है। िह प्रतीक्षा करती है। पुरुष आक्रामक है। िही िास्तविक अपराधी है।

पुरुष ही सबसे बुरा अपराधी है। िही िास्तविक बहकाने िाला है। िह आक्रामक तथा अवतक्रामक है। र्वद पुरुष की ऐसी परम नीच प्रकृवत न होती, तो सभी स्त्रिर्ां मीरा, मदालसा तथा सुलभा होतीं।ं उसे ही सियप्रथम सुधारना तथा नर्ा आकार देना चावहए। उसमें उतना आत्म-संर्म नहीं ंहोता है, वितना वक स्त्रिर्ों ंमें होता है। स्त्रिर्ांपुरुषों ंकी अपेक्षा आठ गुना अवधक कामुक होती है, वकन्तु उनमें कामािेग अथिा काम प्रिृवत्त पर आठ गुना अवधक संर्म िस्त्रि होती है। र्ह पुरुष की कमिोरी है, र्द्यवप िह िरीर तथा - बुस्त्रद्ध की दृवि से िी की अपेक्षा अवधक िविस्त्रिाली हो सकता है।

स्त्रिर्ााँ आपकी चाटुकारी करतीं,ं खुिामद करती तथा आपको फुसलाती हैं। िे चापलूसी की कला में प्रिीण होती है। उन्होंने आपको अपनी रमणीर् भािावभव्यस्त्रि, व्यिहार, तरुणाई की मनोरमता, नखरीली वचतिन हाि-भाि तथा मुस्कान से अपना दास बना रखा है। आपने अपने िीिन का पर्ायप्त भाग इस्त्रिर्-िासनाओं ंकी

मृगमरीवचका का पीछा करने में नि कर ािला है। स्त्रिर्ां अल्प काल तक ही मनोहर प्रतीत होती हैं; वकनुतु कुछ समर् पश्चात् तत्काल ही िे स्वास्थ्य तथा सुखि–ास्त्रन्त की विनािक बन िाती है। इन लुभाने िाली स्त्रिर्ों ंसे सािधान रहे, िो आपको अपनी चापलूसी से फंसा लेती है। अब कम से कम अपने िीिन के िेष वदन गंगा िी के पािन तट पर मौन िप तथा ध्यान में व्यतीत करें।

वबचूछू का विष उसकी पूूँछ में, नाग का उसके विषदन्त में, मच्छर का उसकी सार में तथा चुगलखोर का उसकी विह्वा में होता है। िी के नेत्रों ंमें विषिा बान होते हैं। िह अपनी हृदरिेधी वचतिन से वनकलने िाले विषिा बाणों ंसे कामुक रुिकों ंको कामि–ासना का सनेिदि भेिती है तथा उनके हृदर् को विद्ध करती है। वकनुतु िह उस ििेकी व्यस्त्रि की कोई हावन नहीं ंकर सकती है िो सदा सतकय रहता है तथा िो िी के दोषों ंको देखता है और िो आत्मा के सत् वचतत्-आनन्द-स्वरूप को, िुद्ध स्वरूप को िानता है।

निरिौना कामुक मवहलाओं ंके नेत्रों ंमें विह्वाएँ तथा तारिर् होते हैं। िे अपनी प्रफुल्ल वचतिनों ंके िारा कामुक निरुिकों ंके पास अपने पे्रेम बाण तथा पे्रेम-सनेिदि भेिती हैं और उनके िारा उन्ें लुभाती तथा सम्मोवहत करती हैं। विन निरुिकों ंमें ििेक नहीं ंहै, िे इन पे्रेम सनेिदिों ंसे उविन हो िाते हैं और कामि–ासना के विकार बनते हैं। र्द्यवप उनमें उच्च महाविद्यालर्ीर् विक्षा होती है तथा िे उच्च पद और उपावधर्ों ंसे सम्पन्न होते हैं, तथावप िे मवहलाओं ंके क्रीडा-मृग अथिा गोद में पलने िाले मनोरंिक कुत्ते बन िाते हैं। कैसी लज्ा की बात है। ििेक, संकल्प िस्त्रि तथा बुस्त्रद्ध पूणयतर्ा लुप्त हो िाती है। साधको, वकसी सत्री से अवधक घवनष्ठता न बढ़ाइए। वकसी मोवहनी िी को वलए आपको िीिन के महान् आदिों ंका बवलदान नहीं ंकरना चावहए। िरीर की संरचना के विषर् में सोवचए िब कभी काम िासना आपको कि दे, तो वकसी िी के िि अथिा नर-कंकाल के मानवसक वचत्र को अपने समुमुख रस्त्रखए। कामि–ासना का दमन करने की िस्त्रि आपको िनै: िनै: प्राप्त होगी। िनै: िनै: ििराग्योदर् होगा। सत्री के प्रवत आकषयण का कारण मन में िासनाओं ंकी विद्यमानता है। उन्ें वमटा दीविए। तब कोई आकषयण नहीं ंरहेगा। विन लोगों ंने कावमनी तथा कांचन को त्याग वदर्ा है, उन्ोंनें िास्ति में संसार का पररत्याग कर वदर्ा है।

## ४. वलंग भेद - एक कल्पना -

वलंग पुरुष तथा िीि–ावत के मध्य ितयमान विभेद है। ई मानवसक सृवि है। ई कल्पना है। ई िरीर विन पंचतत्वों ंसे संघवटत है, उनमें कोई वलंग भेद नहीं ंहै। मानि िरीर पंचतत्वों ंके सस्त्रम्मश्रण के अवतररि अन्य कुछ भी नहीं ंहै। वफर ई वलंग-भेद का भाि कैसे आर्ा? वलंग भेद का विचार भ्रामक है। ई मन की एक चाल है। ई मार्ा का ििािल है। ई एक धारणा है। र्ौन-विचार बद्धमूल होता है। पुरुष कभी ई नहीं ंसोच सकता वक िह िी है। िी कभी ई नहीं ंसोच सकती वक िह पुरुष है।

एक िीिनुमुि महात्मा के वलए ई िगत् एकमात्र ब्रह्म से आपूणय है। एक कामुक व्यस्त्रि के वलए ई गित् स्त्रिर्ों ंसे आपूणय है। र्वद एक काष्ठ-स्तम्भ को कीर्ौ लबादे से अथिा आकषयक ििसाट िाले अंचल-रुि सुन्दर िि तथा लबादे से आिृत कर दें, तो िह उससे ही अनुरि हो िाता है। कामिासना एक भीषण अवभिाप है। िब व्यस्त्रि कामि–ासना के अधीन होता है, तो उत्ेििना तथा कामिोग उसकी समझ और बुस्त्रद्ध को नि कर ालिते हैं, उसको अवभभूत कर लेते हैं तथा उसे सियथा असहार् बना िालते है।

विस गृहसथ ने संसार के विों ंके पररणाम को सम्यक् रूप से समझ वलर्ा है, िह सांसाररक िीिन से अपना पीछा छुडाने का प्रर्ास करता है। इसके विपरीत कामि–ासना से पूणय एक अििवावहत व्यस्त्रि व्यथय में ई

सोचता है वक िह पत्नी तथा सन्तान के अभाि के कारण अवत दुःखी है और िह अपना वििाह करने का प्रर्ास करता है। र्ह मार्ा है। र्ह मन की चाल है। सािधान रहें।

एक कामी अवििावहत व्यवि सदा र्ह सोचता रहता है-"मैं कब एक निर्ुिती पत्नी के साथ िैिावहक जीिन र्ापन कर सकूँगा?" एक िीतराग गृहसथ, विसमें वििेकोदर् हो चुका है, सदा र्ह सोचता रहता है- "मैं कब अपनी पत्नी के चंगुल से मुि हो कर आत्म-वचन्तन के वलए िन को प्रसथान कर सकूँगा ?" आप इन वचन्तनों के अन्तर पर ध्यान दें।

अपने हाथों में मृवत्तका पात्र वलर्े हुए तथा गैररक पररधान धारण वकर्े हुए सहस्रों निर्ुिक स्नातक तथा निर्ुिक वचवकत्सक गम्भीर ध्यान तथा प्राणार्ाम-साधना के वलए उत्तरकाशी तथा गंगोत्तरी में गुहा की खोि में मेरे पास आते हैं तथा विज्ञान के कुछ र्ुिक शोध छात्र तथा कुछ रािकुमार सख्त कालर तथा टाई-र्ुि रेशमी सूट (िस्त्र) में वििाह के वलर्े लडवकर्ों की खोि में पंिाब तथा कश्मीर िाते हैं। क्या इस संसार में सुख है अथिा दुःख ? र्वद सुख है, तो र्े विवक्षत निर्ुिक व्यवि िनों को क्यों प्रसथान करते हैं? र्वद संसार में कष्ट है, तो र्े निर्ुिक कावमनी, कांचन तथा पद के पीछे क्यों पडे रहते हैं ? मार्ा रहस्यमर्ी है। मोह रहस्यमर् है। िीिन की प्रहेवलका को तथा संसार की प्रहेवलका को समझने का प्रर्ास कीविए।

## सौन्दयष एक म नहसक संकल्पन

मार्ा मन की कल्पना के द्वारा तबाही करती है। स्त्री सुन्दर नहीं है; वकन्तु कल्पना सुन्दर है। चीनी मधुर नहीं है; वकन्तु कल्पना मधुर है। भोिन स्वावदष्ट नहीं है; वकन्तु कल्पना स्वावदष्ट है। व्यवि दुबयल नहीं है; वकन्तु कल्पना दुबयल है। मार्ा तथा मन के स्वरूप को समवझए तथा बुस्त्रद्धमान् बवनए। मन की इस कल्पना का विचार द्वारा वनरोध कीविए तथा ब्रह्म में विश्राम लीविए, िहाँ न कल्पना है और न विचार ही।

सुन्दरता तथा कुरूपता मन की वमथ्या कल्पनाएँ हैं। मन स्वर्ं एक वमथ्या तथा आभासी उपि है। अतः मन की कल्पनाएँ भी वमथ्या ही होनी चावहए। र्े सब मरुसथल में मृगमरीवचका के समान हैं िो िसुतु आपके वलए सुन्दर है, िही दूसरे व्यवि के वलए कुरूप है। सुन्दरता तथा कुरूपता शब्द सापेक्ष हैं। सुन्दरता मानवसक संकल्पना मात्र है। र्ह केिल मानवसक प्रक्षेपण है सभ्य व्यवि ही शरीर की सुडौलता, सुष्ठ आकृवत, चारु गवत, लवलत व्यिहार तथा मनोहर रूप के विषर् में अवधक बातें करता है। अफ्रीका के हब्शी में इन विषर्ों का कोई विचार नहीं होता है। िास्तविक सौन्दर्य एकमात्र आत्मा में ही है। सौन्दर्य मन में रहता है, पदाथों में नहीं। आम मधुर नहीं है, आम का विचार मधुर है। र्ह सब िृवत्त है। र्ह मन का धोखा है, मन की संकल्पना है, मन की सृवष्ट है। िृवत्त को नष्ट कीविए, सौन्दर्य लुप्त हो िार्ेगा। पवत अपनी कुरूप पत्नी में सौन्दर्य-सम्बन्धी अपने ही विचारों को विस्ताररत करता है और काम-िासना के द्वारा उसे बहुत सुन्दर समझता है। शेक्सपीर्र ने अपनी 'वमि समर नाइट्स ड्रीम' पुस्तक में इसे ठीक ही व्यि वकर्ा है— "कामदेि को अन्धे के रूप में वचवत्रत वकर्ा िाता है। िह विप्सी मवहला के रूप-रंग में हेलेन के सौन्दर्य का दशयन करता है।"

इस्त्रिर्ों तथा मन आपको प्रवतक्षण धोखा देते हैं। र्े आपके िास्तविक शत्रु हैं। सौन्दर्य मानवसक सृवष्ट की उपि है। सौन्दर्य कल्पना की उपि है। िह कुरूप स्त्री अपने पवत के नेत्रों में ही बहुत सुन्दर प्रतीत होती है। मेरे वप्रर् वमत्रो! एक िृद्ध मवहला की झुरीदार त्वचा में सौन्दर्य कहाँ है? आपकी पत्नी के शय्या ग्रस्त होने पर सौन्दर्य कहाँ - होता है? िब आपकी पत्नी कुरुद्ध होती है, तब उसमें सौन्दर्य कहाँ होता है? एक स्त्री के मृत शरीर में सौन्दर्य कहाँ होता है? मुख का सौन्दर्य प्रवतवबम्ब मात्र है। िास्तविक अक्षर् सौन्दर्य का सौन्दर्य-सौन्दर्य का वनझयर - आत्मा में ही प्राप्य है। आपने सार पदाथय की उपेक्षा की है और काँच के टूटे टुकडे को पकड रखा है। आपने अपने

अिुद्ध विचार, अिुद्ध मन, अिुद्ध बुस्त्रद्ध तथा अिुद्ध िििनचर्ाय से क्ा ही गम्भीर भूल की है ? क्ा आपने अपनी भूल को अनुभि वकर्ा है? क्ा कम से कम अब आप अपने नेत्र खोलेंगे ?

सुन्दर पत्नी बहुत ही मनोहर होती है। िब िह स्िुती होती है, िब िह मुस्कराती है, िब िह सुन्दर िि पहनती है, िब िह गाती तथा वपर्ानो अथिा िािर्लन बिाती है, िब िह नृत्यिाला में नृत्य करती है, तब बहुत ही रमणीर् होती है। वकन्तु िब िह कुरुद्ध होती है, िब िह पवत से अपने वलए रेिमी साडी तथा कनक-सूत्र न लाने के कारण झगडती है, िब िह तीव्र उदर िूल अथिा इसी प्रकार के रोग से पीवडत होती है तथा िब िह िृद्धा हो िाती है, तब देखने में विकराल बन िाती है।

प्रकृवत िी को कुछ िषों तक ििेष सौन्दर्य, आकषयण तथा लावलत्य की भेंट प्रदान करती है, विससे िह पुरुषों ंके हृदर्ों ंको अवधकार में कर सके। र्ह सौन्दर्य केिल ऊपरी होता है। र्ह िीघ्र क्षीण हो िार्ेगा, केि श्वेत हो िार्ेंगे तथा त्वचा िीघ्र झुररयर्ों से भर िार्ेगी। दर्िी, सुनकर, बेलबूटे काढ़ने िाला, शंगार करने िाला तथा स्वणयकार कुछ क्षणों ंके वलए ही हमें सुन्दर बनाते हैं। व्यस्त्रि उत्तेिना, प्रेमोन्माद तथा भ्रम में आ कर इस बात को भूल िाता है। र्ह मार्ा है। इस मार्ा का कभी विश्वास न कीविए। सािधान रवहए। हे मानि! िाग िाइए। उस सौन्दर्ो के सौन्दर्य का पता लगाइए िो आपके अन्दर है, िो आपका अन्ततयम आत्मा है। हे नारी! मीरा की भााँवत गाइए और मीरा के 'वगररधर नागर' में विलीन हो िाइए।

क्ा आपने कभी रुक कर र्ह विचार वकर्ा है वक 'सुन्दर' स्त्रिर्ााँ, िो आपमें काम उद्दीप्त करती हैं, वकससे संघवटत हैं ? अस्त्रसथ, मांस, रि, मूत्र, विष्ठा, पीप, स्वेद, कफ तथा अन्य मलों ंकी पोटली! क्ा आप ऐसी पोटली को अपने विचारों ंका स्वामी बनने देंगे? क्ा आप अपने िाश्वत िास्त्रन्त तथा सुख का ऐसे क्षवणक, िारबे के गन्दे घाल-मेल से विवनमर् करेंगे? र्ह आपके वलए लज्जा की बात है! क्ा आपको इच्छा–स्त्रि, बुस्त्रद्ध तथा वििेक ऐसे लज्जास्पद उद्देश्य के वलए ही प्रदान वकर्े गर्े थे ? क्ा आपने सुना तथा देखा नहीं ंहै वक िारीररक सौन्दर्य ऊपरी होता है और प्रत्येक गुिरने िाली दुघयटना, रोग तथा अिसथा के आवश्रत है?

## ि कै सौन्दयष क भ्र मक वणषन

कविर्ों ंने स्त्रिर्ों ंके सौन्दर्य के िणयन में अवतिर्ोस्त्रि की है। रे् विभ्रान्त व्यस्त्रि हैं। िो निर्ुिकों ंको विपथगामी बनाते हैं। 'सम्मोहक नेत्री वकिोररर्ााँ', 'चिानना', 'गुलाबी कपोल तथा मधुमर् अधर' िैसे िणयन अर्थहीन तथा काल्पवनक हैं। मृत िरीर में, िृद्धा स्त्रिर्ों ंमें तथा रुग्ण मवहलाओं ंमें सौन्दर्य कहााँ है? िी के क्रोधोन्मत्त होने पर उसमें सौन्दर्य कहााँ होता है? आप इससे अिगत हैं, तथावप आप उनके िरीरों ंसे वलपटते. हैं। क्ा आप पक्के मूखय नहीं ंहैं? र्ह मार्ा की िस्त्रि के कारण है। मार्ा तथा मोह की िस्त्रि रहस्यमर्ी है। िी का सौन्दर्य वमथ्या, कृवत्रम तथा क्षर्िील होता है। सच्चा सौन्दर्य अक्षर् तथा िाश्वत होता है। आत्मा सभी सौन्दर्ों का स्रोत है। िह सौन्दर्ों का सौन्दर्य है। उसका सौन्दर्य वचरसथार्ी तथा अक्षर् होता है। आभूषण, मनोहारी वकनारी िाले रेिमी िि, केिों ंको स्वणय की हेर्रवपन से साँिारना, पुष्प, मुख पर अंगराग, ओष्ठों ंपर ओष्ठ-विलेप, नेत्रों ंमें अभ्यंिन के प्रर्ोग ही स्त्रिर्ों ंको असथार्ी ििसिट तथा चमक-दमक प्रदान करते हैं। उन्हें उनके मुख के अंगराग, उनके आभूषणों ंतथा भडकीले ििों ंसे िंवचत कर दीविए तथा वकनारी रवहत सादे, श्वेत िि पहनने के वलए कवहए। अब सौन्दर्य कहााँ है ? त्वचा का सौन्दर्य भ्रास्त्रन्त मात्र है।

कवि िन अपनी कल्पनािील, शृंगार रस की भाि-दिा में िणयन करते हैं वक सुन्दरी र्ुिती के ओष्ठों ंसे अमृत स्रिा होता है। क्ा र्ह िास्ति में सच है? आप िास्ति में क्ा देखते हैं? भीषण पररदर (पाइररर्ा) ग्रस्त दन्तों ंके कोटरों ंसे दुगयन्धर्ुि पीप, कण्ठ से गन्दा तथा गवहयत थूक तथा रावत्र में ओष्ठों ंपर टपकने िाली मल-दूवषत लार—र्था इन सबको आप मधु तथा अमृत कहते हैं? वकन्तु कामातय, कामासि तथा प्रसुतुत कामोन्मत्त

व्यस्त्रि कामिोग के प्रभाि में आने पर इन सब गन्दे मलोत्सगय को वनगल िाता। है। क्ा इससे अवधक वघनानी कोई सुितु है? क्ा र् कवि ऐसा वमथ्या िणयन करने और कामातय निरुिकों ंकी इतनी तबाही तथा क्षवत पहुंचाने के दोषी नहीं ंहै?

चमकदार त्वचा के पीछे वनस्त्ववचत मांस है। एक रुिती िी की मन्दस्त्रस्मत के पीछे भूभंग तथा क्रोध वछपे हुए हैं। गुलाबी ओष्ठों ंके पीछे रोगाणु रहते हैं। सौम्यता तथा वप्रर् िचन के पीछे कणय कटु िब्द तथा गावलर्ाँ प्रच्छन्न रूप से विद्यमान हैं। िीन क्षणभंगुर तथा अवनवश्चत है। हे कामातय मानि हृदर् के अन्दर आत्मा के सौन्दर्य का साक्षात्कार कीविए। िरीर तो व्यावध-मस्त्रन्दर है। इस संसार में राग का िाल दीघयकालीन अवत-भोग से सुदृढ़ होता है। इसने अपनी ग्रस्त्रन्थल मोटी रज्जु से आपकी ग्रीिा को ग्रवथत कर रखा है।

त्वचा रवहत, िि-रवहत, आभूषण रवहत िी कुछ भी नहीं ंहै। िरा एक क्षण के - वलए कल्पना कीविए वक उसकी त्वचा पृथक् कर दी गर्ी है। आपको कौओं ंतथा वगद्धों ंको भगाने के वलए एक लाठी ले कर उसके पाश्वय में खडा रहना पडेगा। िरीररक सौन्दर्य आभासी, भ्रामक तथा क्षीण होने िाला है। र्ह चमयगत है। बाह्याकृवत से धोखा न खार्ें। र्ह मार्ा का िाल है। मूल स्रोत के पास, आत्मा के पास, सौन्दर्ों ंके सौन्दर्य के पास, वचरसथार्ी सौन्दर्य के पास िाइए।

## क म-व सन बुत्मद् को अन्ध बन िी िै।

र्ौन-सुख एक भ्रम है। र्ह भ्रास्त्रन्त सुख है। र्ह वकसी भी तरह सच्चा सुख नहीं ंहै। र्ह स्नार्विक गुदगुदाहट मात्र है। सभी सांसाररक सुख प्रारम्भ में अमृत तुल्य होते है, वकन्तु पररणाम में िे विष बन िाते हैं। भली-भाँवत विचार कीविए। हे सौम्य, मेरे वप्रर् पुत्र ! िौगों ंतथा काम–िासना के बहकािे में न आइए। इस संसार में इस मार्ा के िारा कोई भी व्यस्त्रि लाभास्त्रित नहीं ंहुआ है। लोग अन्त में रोते हैं। वकसी भी प्रौढ़ व्यस्त्रि से पूवछए वक क्ा उसे इस संसार में रचमात्र भी सुख उपलब्ध हुआ है ?

लिभ अवग्न अथिा दीपक को पुष्प समझ कर उसकी ओर भागता है और उसमें िल मरता है। इसी प्रकार कामी व्यस्त्रि एक वमथ्या सुन्दर रूप की ओर र्ह सोच कर दौडता है वक उसमें उसे सच्चा सुख प्राप्त होगा और कामावग्न में अपने आपको स्वाहा कर िालता है। विस प्रकार रेिम कीट अपने बुने हुए कृवम कोष में अपने को उलझा लेता है, उसी प्रकार आपने अपनी कामनाओं ंके िालरन्ध्र में स्वर्ं को उलझा रखा है। िैराग्य-रूपी छुरी से िालरन्ध्र को विदीणय कर िावलए और भस्त्रि तथा ज्ञान रूपी दो पंखों ंसे िाश्वत िास्त्रन्त के लोक में ऊँची उडान भरराए।

एक कामुक व्यस्त्रि िास्तविक अन्धा व्यस्त्रि हैं। र्द्यवप िह बोधि–स्त्रि से सम्पन्न व्यस्त्रि हो सकता है, कामोत्तेिना से प्रभावित होने पर िह अन्धा बन िाता है। िह िब इस प्रकार के अन्धेपन से आक्रान्त होता है, तब उसकी बुस्त्रद्ध व्यथय वसद्ध होती है। उसकी दिा दर्नीर् है। सत्संग, प्राथयना, िप, विज्ञासा तथा ध्यान इस भीषण रोग का उनूमूलन करेंगे तथा उसे ज्ञान चकुषु प्रदान करेंगे।

पंचतत्त्वों ंमें वलंग भिाना नहीं ंहोती है। िरीर में मन है और र्ह िरीर पंचतत्त्वों ंसे संघवटत है। मन में कल्पना है और र्ह कल्पना अथिा कामेपणा ही काम िासना है। आप इस मन को िो काम िासना की पोटली मात्र है, मार िावलए। इससे आपने काम तथा सब कुछ को मार िाला। उस कल्पना को मार िावलए। तब आपमें कामुकता नहीं ंरहेगी। आपने कामुकता को नि कर वदर्ा है।

वलंगभिा एक मानसी सृवि है। समूपूणय मार्ा तथा अविद्या िरीर-भिा अथिा वलंगभिा के अवतररि अन्य कुछ नहीं ंहै। समूपूणय आध्यास्त्रत्मक साधना इस एक भिा को नि करने के वलए ही पररकवलत है। इस एक भिा का विनाि ही मोक्ष है।

## मैथुन के अवत-भोग के अनथयकारी पररणाम

सभी सुखों ंमें सिायवधक ओिहीन करने तथा नैवतक पतन लाने िाला है र्ौन-सुख विषर् सुख के साथ विविध दोष लगे रहते हैं। इसके साथ विविध प्रकार के पाप, दुःख, दुबयलताएँ, आसस्त्रिर्ाँ, दास-मनोिृवत्त, अदृढ़ संकल्प िस्त्रि, कठोर श्रम तथा संघषय, लालसा तथा मानवसक अिास्त्रन्त लगे होते हैं। सांसाररक व्यस्त्रिर्ों ंपर र्द्यवप विविध वदिाओं ंसे आघात, पादप्रहार, मुवि-प्रहार आवद होते हैं; पर उनको कभी भी होि नहीं ंआता। गवलर्ों ंमें वफरने िाले कुते्ते पर प्रते्येक बार पथराि होने पर भी िह घरों ंमें चक्कर मारना बन्द नहीं ंकरता है।

पवश्चम के प्रख्यात वचवकत्सक कहते हैं वक िीर्य-क्षर् से, वििेषकर तरुणािसथा में िीर्य-क्षर् से विविध प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। िे हैं: िरीर में व्रण, चेहरे पर मुँहासे अथिा विस्फोट, नेत्रों ंके चतुवदयक नीली रेखाएँ, दाढ़ी का अभाि, धंसे हुए नेत्र, रिक्षीणता से पीला चेहरा, सूमृवत नाि, दृवि की क्षीणता, मूत्र के साथ िीर्य स्खलन, अण्डकोष की िृस्त्रद्ध, अण्डकोषों ंमें पीडा, दुबयलता, वनिालुता आलस्य, उदासी, हृदर्-कम्प, श्वासािरोध र्ा कविश्वास, क्षर्ा, पृष्ठिूल, कवटबात, विरोिेदना, सस्त्रन्ध-पीडा, दुबयल िृक्ष, वनिा में मूत्र वनकल िाना, मानवसक अस्त्रसथरता, विचारिस्त्रि का अभाि, दुःस्वप्न, स्वप्नदोष तथा मानवसक अिास्त्रन्त।

िीर्यिस्त्रि की क्षवत के पश्चात् िो अनथयकारी उत्तर प्रभाि पडता है, उस पर सािधानीपूियक ध्यान दें। िीर्य िस्त्रि को अनेकानेक बार अकारण ही नि करने से लोग िरीर, मन तथा नैवतक दृवि से दुबयल हो िाते हैं। िरीर तथा मन कमयठतापूियक कार्य करने से इनकार कर देते हैं। िारीररक तथा मानवसक अकमयण्यता होती है। आपको अवधक कान्ति तथा कमिोरी का अनुभि होता है। आपको िस्त्रि की क्षवत पूवतय के वलए दुध-पान तथा फल और कामोद्दीपक अिलेह के सेिन की िरण लेनी होगी। स्मरण रहे वक र्े पदाथय कभी भी पूणयतर्ा क्षवत की प्रवतपूवतय नहीं ंकर सकते। एक बार नि हुई, तो सदा के वलए नि हुई। आपको नीरस तथा विषण्ण िीिन घसीटना होगा। िारीररक तथा मानवसक िस्त्रि वदन-प्रवतवदन क्षीण होती िाती है।

विन व्यस्त्रिर्ों ंने अपना िीर्य अत्यवधक नि कर िाला है, िे बहुत ही वचडवचडे हो िाते हैं। सामान्य बाते भी उनके मन को अिान्त बना देती हैं विन्होंनें ब्रह्मचर्य व्रत का पालन नहीं ंवकर्ा है, िे क्रोध, ईष्याय, आलस्य तथा भर् के दास बन िाते हैं। र्वद आपने अपनी इस्त्रिर्ों ंको वनर्स्त्रित नहीं ंवकर्ा है, तो आप ऐसे मूखयतापूणय कार्य करने का साहस कर बैठेंगे विन्हें बचे्च भी करने का साहस नहीं ंकरेंगे।

विसने िीिनिस्त्रि का अपव्यर् वकर्ा है, िह सहि में वचडवचडा बन िाता है। िह अपना मानवसक सनु्तलन खो बैठता है तथा सामान्य बातों ंके वलए विस्फोटक प्रकोप की अिसथा में िा पहुँचता है। प्रकुवपत होने पर व्यस्त्रि अभि व्यिहार करता है। िह नहीं ंिानता वक िह िसु्ततः कर क्ा रहा है, क्ोंवक िह अपनी विचार तथा वििेकिस्त्रि को खो बैठता है। िह से्वच्छानुसार कोई भी कार्य कर बैठता है। िह अपने माता-वपता, गुरु तथा सम्मान्य लोगों ंका भी अपमान करता है। अतः िो साधक सद्व्यिहार के विकास के वलए प्रर्त्निील है, उसके वलए र्ह उवचत है वक िह िीर्य की रक्षा अिश्यमेि करे। इस वदव्य िस्त्रि का पररक्षण सुदृढ़ संकल्प िस्त्रि, सद्व्यिहार, आध्यास्त्रत्मक उत्कषय - तथा अन्ततः श्रेर्् अथिा मोक्ष को प्राप्त कराता है।

अत्यवधक मैथुन से िस्त्रि अवत मात्रा में वनकल िाती है। निरुिक इस तरल िि िीर्य के महत्त्व का स्पि रूप से अनुभि नहीं ंकरते। िे अमर्ायवदत मैथुन से इस सवक्रर् िस्त्रि को नि करते हैं। उनकी स्नारुओं ंको अवधक गुदगुदी होती है। मदोन्मत हो िाते हैं और क्ा ही गम्भीर भूल करते हैं। ई अपराध है और इसके वलए मृतुयुदण्ड अपेवक्षत है। िे आत्महत्यारे हैं। एक बार नि हो िाने पर इस िस्त्रि की वकसी अन्य साधन से कभी भी क्षवत पूवतय नहीं ंकी िा सकती। ई संसार में सिायवधक बलिती िस्त्रि है। एक मैथुन वक्रर्ा मस्त्रस्तष्क तथा स्नारु ति को पूणयतर्ा वछन्न-वभन्न कर िालती है। लोग मूखयतािि ई समझते हैं वक िे खोर्ी हुई िस्त्रि को दुग्ध, बादाम तथा मकरर्ध्ि के सेिन से पुनुः प्राप्त कर लेंगे। ई एक भूल है। आपको, भले ही आप िििवहत व्यस्त्रि हैं, इसकी प्रत्येक बूाँद के संरक्षण का र्थाशक् प्रर्ास करना चावहए। आत्म-साक्षात्कार ही आपका लक्ष्य है।

एक मैथुन में अपव्यर् होने िाली िस्त्रि दि वदन के िारीररक कार्य में व्यर् होने िाली िारीररक िस्त्रि अथिा तीन वदन के मानवसक कार्य में प्रर्ुि होने िाली मानवसक िस्त्रि के तुल्य होती है। ध्यान दीविए वक ई प्राणाधार िि िीर्य वकतना मूल्यिान् है ! इस िस्त्रि का अपव्यर् न कीविए इसका पररररक्षण बहुत सािधानीपूियक कीविए। इससे आपको अद्भुत ओिस्त्रस्वता प्राप्त होगी। िीर्य के प्रर्ुि न करने पर िह ओि–िस्त्रि में रूपान्तररत हो िाता है तथा मस्त्रस्तष्क में संवचत रहता है। पाश्चात्य वचवकत्सकों ंको इस विविि विषर् की अल्प-िानकारी ही है। आपके अवधकांि रोगों ंका कारण िीर्य का अत्यवधक अपव्यर् ही है।

## स्वप्नदोर् िि सैवैत्मिक मैिुन - एक मित्त्वपूणष अन्तर

एक मैथुन वक्रर्ा स्नारु ति को वछन्न-वभन्न कर िालती है। इस वक्रर्ा में समूपूणय स्नारु ति झकझोर उठता अथिा उत्तेवित हो िाता है। इसमें िस्त्रि की अत्यवधक क्षवत होती है। मैथुन में अत्यवधक िस्त्रि नि होती है; वकनुतु िब स्वप्निािस्था में िीर्यपात होता है, तब ऐसा नहीं ंहोता। स्वप्नदोष में केिल विश्न-ग्रस्त्रन्थर्ों ंके रस को वनुःस्रि होता है। र्वद इस प्राणाधार िि िीर्य की क्षवत होती भी है, तो ई अपक्षर् अवधक नहीं ंहोता है। स्वप्नदोष में िास्तविक तत्व बाहर नहीं ंआता है। स्वप्नदोष के समर् िो पदाथय बाहर आता है, िह थोडे-से िीर्य के साथ विश्न-ग्रस्त्रन्थर्ों ंका
पतला रस मात्र होता है। िब स्वप्नदोष होता है, मन िो आन्तररक सूक्ष्म िरीर में कार्यरत था, अकस्मात् उत्तेवित दिा में सथूल िरीर में प्रििे करता है। र्ही कारण है वक सहसा िीर्यपात हो िाता है।
स्वप्नदोष से काम–िासना उद्दीप्त नहीं ंहोती; परनुतु सच्चे साधक के विषर् में सैवैस्त्रच्छक मैथुन उसकी आध्यास्त्रत्मक उन्नवत में अत्यन्त हावनकारक होता है। इस वक्रर्ा से उत्पन्न संस्कार बहुत गहरे होते हैं और र्े अिचेतन मन में पहले से ही सवन्नवहत पूियिती संस्कारों ंकी िस्त्रि को तीव्र करते अथिा सुदृढ़ बनाते तथा काम-िासना को उदीप्त करते है। ई िनैुः–िनै बुझ रही अवग्न में घी िालने के समान है। इस नर्े संस्कार को वमटाना एक श्रमसाध्य कार्य है। आपको मैथुन का पूणयतर्ा त्याग कर देना चावहए। मन आपको असत् परामिय दे कर नाना प्रकार से धोखा देने का प्रर्ास करेगा। सािधान रहें। इसकी िाणी को न सुनें। इसके सथान में अन्तुः करण की िाणी को, आत्मा की िाणी को अथिा वििेक की िाणी को सुनने का प्रर्ास करें।

## रक्तिीन शरीर व ले युवक

मैथुन में अत्यवधक िस्त्रि नि होती है। स्मरण िस्त्रि का हास, असामवर्क िृद्धािसथा, नपुंसकता, नाना प्रकार के नेत्र रोगों ंतथा विविध स्नार्विक रोगों ंके वलए इस प्राणाधार िि की भारी क्षवत ही उत्तरदार्ी मानी िाती है। हृि-पुि तथा ओि सम्पन, फुतीले तथा द्रुत पग से वगलहरी की भााँवत इधर-उधर उछलने-कूदने के सथान में हमारे अवधकांि निरुिक इस प्राणाधार िि िीर्य की क्षवत के कारण रिहीन, वनष्प्रभ मुखों ंसे लडखडाते हुए पैरों ं

से चलते वदखारी् पडते हैं, िो वनश्वर् ही अत्यवधक िोचनीर् बात है। कुछ व्यस्त्रि तो इतने कामुक तथा दुबयल है वक िी के विचार, दियन अथिा स्पिय मात्र से उनका िीर्यपात हो िाता है। उनकी दिा दर्नीर् हैं।

इन वदनों ंहम क्या देखते हैं? लडके तथा लडवकर्ााँ, पुरुष तथा स्त्रिर्ााँ दूवषत विचार, काम िासना तथा स्वल्प विषर् सुख के सागर में वनमग्न हैं। ई वनश्वर् ही अत्यन्त खेदिनक बात है। इनमें से कुछ लडकों ंका िृत्तान्त सुन कर िास्ति में वदल दहल िाता है। महाविद्यालर्ों ंके अनेक छात्र मेरे पास स्वर्ं आरे् तथा अप्राकृवतक साधनों ं के पररणाम स्वरूप िीर्य की अत्यवधक क्षवत से उत्पन्न अपने उदास तथा विषादमर् दर्नीर् िीिन के विषर् में बतार्ा। कामोते्तिना तथा कामोन्माद के कारण उनकी वििेक िस्त्रि नि हो गर्ी है। िो िस्त्रि आप कई सप्ताह तथा महीनों ंमें प्राप्त करते हैं, उसे स्वल्प, क्षवणक विषर् सुख के वलए क्यों ंनि करते हैं।

# ६.िीर्य का मूल्य

मेरे वप्रर् भाइर्ो! प्राणभूत ि स्त्रि िीर्य िो आपके िीिन का आधार है, िो प्राणों ंका प्राण है, िो आपके चमकदार नेत्रों ंमें चमकता है, िो आपके चमकीले कपोलों ंमें विलवसत होता है— आपके वलए एक महान् वनवध है। इस बात को भली-भांवत स्मरण रखें। िीर्य रि का सार तत्त्व है। एक बूाँद िीर्य चालीस बूंद रि से बनता है। हााँ ध्यान है वक बीर्य वकतना मूल्यिान् है। िृक्ष पृथ्वी से रस प्राप्त करता है। ई रस समस्त िृक्ष में उसकी िाखा-प्रिाखाओं,ं पवत्तर्ों,ं उसके पुष्पों ंतथा फलों ंमें पररसंचररत होता है। पवत्तर्ों,ं पुष्पों ंतथा फलों ंमें िो चमकीला रंग
तथा िीिन है, िह इस रस के कारण ही है। इसी भााँवत अण्डकोषों ंकी कोविकाओं ंिारा रि से वनवमयत वकर्ा िाने िाला िीर्य मानि िरीर तथा इसके विवभन्न अिर्िों ंको रंग तथा तेिस्त्रस्वता प्रदान करता है।
आर्ुिेद के अनुसार िीर्य भोिन से बनने िाली अस्त्रन्तम धातु है। **"रसद् रक्तं ििो म ंस म ंस ने्मेधः प्रज ये मेध सोत्मथि ििोम मज्ज शुक्रस्य सम्भवः ।"** भोिन से रस वनवमयत होता है। इससे रि, रि से मांस, मांस से मेदा, मेदा से अस्त्रसथ, अस्त्रसथ से मज्जा और मज्जा से िीर्य उत्पन्न होता है। रे् ही सप्त धातुएाँ हैं िो प्राण तथा िरीर को अिलम्ब देती हैं। हााँ ध्यान दें वक िीर्य वकतना बहुमूल्य है। ई अस्त्रन्तम सार पदाथय है। ई समस्त सारों ं का सार है। िीर्य अस्त्रसथर्ों ंमें प्रच्छावदत मज्जा से उत्पन्न होता है।

प्रते्येक धातु के तीन प्रभाग हैं। िीर्य सथूल िरीर, हृदर् तथा बुस्त्रद्ध को पोवषत करता है। िो व्यस्त्रि सथूल िरीर, हृदर् तथा बुस्त्रद्ध का उपर्ोग करता है, िही ंपूणय ब्रह्मचर्य रख सकता है। एक पहलिान िो केिल अपने िरीर का ही उपर्ोग करता है, वकनु्त बुस्त्रद्ध तथा हृदर् को अविकवसत रखता है, पूणय ब्रह्मचर्य रखने की कदावप आिा नहीं ंकर सकता। िह िरीर का ही ब्रह्मचर्य रख सकता है, मन तथा हृदर् का नहीं।ं िह िीर्य विसका सम्बन्ध हृदर् तथा मन से है, वनस्सने्देह बाहर बह वनकलेगा। र्वद कोई साधक केिल िप तथा ध्यान करता है, र्वद िह हृदर् को विकवसत नहीं ंकरता है और र्वद िह िारीररक व्यार्ाम नहीं ंकरता, तो िह केिल मानवसक ब्रह्मचर्य रख सकेगा। िीर्य का िह अंि, िो हृदर् तथा िरीर के पोषण में व्यर् होता है, बाहर बह वनकलेगा। वकनु्त एक उन्नत र्ोगी िो गम्भीर ध्यान में प्रिृत्ति करता है, र्वद िारीररक व्यार्ाम न भी करे, तो भी पूणय ब्रह्मचर्य रख सकेगा।

िीर्य भोिन अथिा रि का सार तत्त्व है। आधुवनक आर्ुवियज्ञान के अनुसार एक बूाँद िीर्य चालीस बूाँद रि से बनता है। आर्ुिेद के अनुसार िीर्य की एक बूाँद रि की अस्सी बूंदों ंसे बनती है। अण्डकोष में स्त्रसथत दो

ृषिणों ंअथिा अण्डों ंको स्रिाी ग्रस्त्रन्थर्ाँ कहते हैं। अण्डकोष की रे् कोविकाएं रि से िीर्य सावित करने के एक विविष गुण से सम्पन्न हैं। विस प्रकार मधुमस्त्रिर्ाँ बूंद-बूंद करके मधुकोष में मधु एकत्र करती है, उसी प्रकार इन अण्डकोषों ंकी कोविकाएँ रि से एक-एक बूंद िीर्य एकवत्रत करती हैं। तत्पश्चात् ई तरल िि दो िावहवनर्ों ंअथिा नवलकाओं ंिारा रैतस आिर्क में ले िार्ा िाता है। उते्तिना अथिा उद्दीपन की अिसथा में ई वनषेचन प्रणाली नामक एक विविष बावहनी िारा मूत्र–िार में फेंक वदर्ा िाता है िहाँ िह पुरुः सथ-रस के साथ वमवश्रत से िाता है।

िीर्य सूक्ष्म रूप से िरीर के सभी कोिाणुओं ंमें पार्ा िाता है। विस प्रकार ईख के िकयरा तथा दुग्ध में निनीत सियत्र व्याप्त होता है, उसी प्रकार िीर्य समग्र िरीर में रहता है। विस प्रकार निनीत वनकाल लेने पर छाछ पतली रह िाती है, उसी प्रकार िीर्य का अपव्यर् होने से िह पतला पड िाता है। वितना ही अवधक िीर्य का अपक्षर् होता है, उतनी ही अवधक दुबयलता आती है। र्ोविगो में कहा है। **"मरणं हबन्दुपिन िृ् जीवन हवन्दुरक्षण िृ् "** - िीर्य का नाि ही मृत्युु है और िीर्य की रक्षा ही िीिन है। ई मनुष्य की गुप्त विवध है। ई मुख मण्डल को ब्रह्म तेि तथा बुस्त्रद्ध को बल प्रदान करती है।

## आधुहनक हचहकत्सकों ंकी र य

रूरोप के प्रवतवष्ठत भैषविक व्यस्त्रि भी भारतीर् र्ोवगर्ों ंके कथन का समथयन करते हैं। िा. वनकोल कहते हैं "ई एक भैषविक तथा दैवहक तथ्य है वक िरीर के सिोत्तम रि से िी तथा पुरुष दोनों ंही िावतर्ों ंमें प्रिनन तत्त्व बनते हैं िुद्ध तथा व्यिस्त्रसथत िीिन में ई तत्त्व पुनः अिौवषत हो िाता है। ई सूक्ष्मतम मस्त्रस्तष्क, स्नारु तथा मासपेिीर् ऊतकों ंका वनमायण करने के वलए तैर्ार हो कर पुनः पररसंचारण में िाता है। मनुष्य का ई िीर्य िापिस ले िाने तथा उसके िरीर में विसाररत होने पर उस व्यस्त्रि को वनभीक, बलिान्, साहसी तथा िीर बनाता है। र्वद इसका अपव्यर् वकर्ा गर्ा, तो िह उसको सनै्ण, दुबयल तथा कृिकलेिर, कामोते्तिनिील तथा उसके िरीर के अंगों ंके कार्य-व्यापार को विकृत तथा स्नारु तंि को असन्तोषिनक करता तथा उसे वमरगी तथा अन्य अनेक रोगों ंऔर मृत्युु का विकार बना देता है। िननेस्त्रिर् के व्यिहार की वनिृवत्त से िारीररक, मानवसक तथा आध्यास्त्रत्मक बल में असाधारण िृस्त्रद्ध होती है।"

र्वद व्यस्त्रि में िुक्र - स्राि अविरत होता है, तो िह र्ा तो वनिमण करेगा र्ा पुनरििोवषत होगा। परम धीर तथा अध्यिसार्ी िैज्ञावनक अनुसन्धानों ंके पररणाम- स्वरूप ई पता चला है वक िब कभी भी रेत:स्राि को सुरवक्षत रखा िाता है तथा इस प्रकार उसका िरीर में पुनरििोषण वकर्ा िाता है, तो िह रि को समृद्ध तथा मस्त्रस्तष्क को बलिान बनाता है। िा. विओ लुई का विचार है वक िारीररक बल, मानवसक ओि तथा बौस्त्रद्धक कुिाग्रता के वलए इस तत्त्व (िीर्य) का संरक्षण परमािश्यक है। एक अन्य लेखक िा. ई. पी. वमलर वलखते हैं: "िुक्र- स्राि का सभी सै्ववस्त्रच्छक अथिा असै्ववस्त्रच्छक अपव्यर् िीिन–िस्त्रि का प्रत्यक्ष अपव्यर् है। ई प्रार्: सभी स्वीकार करते हैं वक रि के सिोत्तम तत्त्व िुक्र स्राि की संरचना में प्रिेि कर िाते हैं। र्वद रे् वनष्कषय ठीक है, तो इसका ई अथय हुआ वक व्यस्त्रि के कल्याण के वलए ब्रह्मचर्य िीिन परमािश्यक है।"

## मन, प्र ण ि वीयष

मन, प्राण तथा िीर्य एक ही शृंखला की तीन कवडर्ाँ है रे् िीिात्मारूपी प्रासाद के तीन स्तम्भ हैं। इनमें से एक स्तम्भमन, प्राण अथिा िीर्य को नि करें, तो समूपूणय भिन ध्वस्त हो िारे्गा।

मन, प्राण तथा िीर्य एक ही हैं। मन पर वनर्िण िारा आप प्राण तथा िीर्य को वनर्स्त्रित कर सकते हैं। प्राण पर वनर्िण िारा आप मन तथा िीर्य को वनर्स्त्रित कर सकते हैं। िीर्य पर वनर्िण िारा आप मन तथा प्राण को वनर्स्त्रित कर सकते हैं।

मन, प्राण तथा िीर्य एक ही तार से िुडे हुए हैं। र्वद मन को वनर्स्त्रित कर वलर्ा गर्ा, तो प्राण तथा िीर्य स्वर्ं वनर्स्त्रित हो िाते हैं। िो व्यस्त्रि प्राण (श्वास) को रोक देता है अथिा उसका वनरोध करता है, िह मन की वक्रर्ा तथा िीर्य की गवत को भी वनर्स्त्रित कर देता है। पुन, र्वद िीर्य को वनर्स्त्रित कर वलर्ा िाता है और उसे ुद्धि विचार तथा विपरीतकरणी मुिा (र्था सिांगासन तथा िीषायसन) तथा प्राणार्ाम के अभ्यास से ऊपर की ओर मस्त्रस्तष्क में प्रिावहत वकर्ा िाता है, तो मन तथा प्राण स्वर्मेि वनर्स्त्रित हो िाते हैं ।

मन दो िसुतुओं ंअथायत् प्राण के स्पन्दन तथा िासनाओं ंसे गवतिील अथिा वक्रर्ािील बनता है। िहााँ मन अन्तलीन होता है, िहााँ प्राण वनरुद्ध होता है और िहााँ प्राण स्त्रसथर होता है, िहााँ मन भी अन्तलीन होता है। मन तथा प्राण व्यस्त्रि तथा उसकी छार्ा की भााँवत अन्तरंग साथी हैं। र्वद मन तथा प्राण को वनर्स्त्रित न वकर्ा िार्े, तो सभी इस्त्रिर्ााँ — ज्ञानेस्त्रिर्ााँ तथा कमेस्त्रिर्ााँ - स्व-स्व कार्य में व्यस्त रहती हैं।

बि व्यस्त्रि कामुकता से उत्तेवित होता है, तब प्राण चलार्मान हो िाता है। उस समर् समूपूणय िरीर मन के आदेिों ंका िैसे ही पालन करता है िैसे एक सैवनक अपने सेनापवत के आदेिों ंका पालन करता है। प्राण िीर्य को गवत देता है। िीर्य चलार्मान हो िाता है। िीर्य नीचे की ओर उसी प्रकार स्खवलत हो िाता है विस प्रकार िार्ु के प्रबल झोंकें से िृक्षों ंसे फल, फूल तथा पत्ते वगर िाते हैं अथिा मेघ से फूट कर िषाय का िल नीचे वगरने लगता है।

र्वद िीर्य नि हो गर्ा, तो प्राण अस्त्रसथर हो िाता है। प्राण कुषुब्ध हो िाता है। मनुष्य अधीर हो िाता है। तब मन भी समुवचत रूप से कार्य नहीं ंकर सकता है। मनुष्य चल-वचत्त हो िाता है और उसमें मनिौकल्य आ िाता है।

बि प्राण को स्त्रसथर कर वदर्ा िाता है, तो मन भी स्त्रसथर हो िाता है। र्वद िीर्य स्त्रसथर होता है, तो मन भी स्त्रसथर होता है। र्वद दृवि स्त्रसथर होती है, तो मन भी स्त्रसथर होता है। अतुः प्राण, िीर्य तथा दृवि को वनर्स्त्रित करें।

ईश्वर रस है—**"रसो वै सः ।"** रस िीर्य है। रस र्ा िीर्य को प्राप्त करके ही आप वनत्यानन्द को प्राप्त कर सकते हैं-**"रसोह्येव यं लब्ध्व आनन्दी भवहि । "**

िीिन के इस प्राणभूत सत्त्व के महत्त्व तथा उपर्ोवगता को पूणय रूप से समझें। िीर्य िस्त्रि है। िीर्य परम धन है िीर्य ईश्वर है। िीर्य सीता है। िीर्य राधा है। िीर्य दुगाय है। िीर्य चलार्मान ईश्वर है। िीर्य सवक्रर् संकल्प िस्त्रि है। िीर्य आत्म बल है। िीर्य भगिान् की विभूवत है। भगिान् गीता में कहते हैं "पौरुषं नृषु " – मनुष्यों ंमें मैं पुरुषत्व हाँ। िीर्य िीिन, विचार, बुस्त्रद्ध तथा चेतना का सत्त्व है। अतुः वप्रर् पाठको! िीर्य की बहुत ही सािधानी से रक्षा कीविए।

# वितीर् खण्ड

# ब्रह्मचर्य की मवहमा

## १.ब्रह्मचर्य का अथय

ब्रह्मचर्य का िब्दाथय है—ह आचार विससे ब्रह्म अथिा आत्मा का साक्षात्कार प्राप्त होता है। इसका अथय है—ीर्य पर अवधकार, िदों ंका अध्यर्न तथा भगिद्- वचन्तन । ब्रह्मचर्य का पाररभावषक अथय है - आत्म-संर्म, िविष रूप से िननेस्त्रिर् पर अवधकार अथिा पूणय वनर्िण अथिा विचार, िाणी तथा कमय में कामुकता से मुस्त्रि। पूणय वितेस्त्रिर्ता किल मैथुन से ही नहीं,ं अवपतु स्व-रत्यात्मक प्रकटीकरण, हस्त-मैथुन, समवलंगकामी वक्रर्ाएँ तथा र्ौन विकृत आचरणों ंसे अलग रहना है। इसके अवतररि इसमें काम-विषर्क कल्पनाओं ंतथा कामोद्दीपक वदिास्वप्न में वनरवत से वचरसथार्ी वनिृवत्त का भी सविमिो होना चावहए। सभी प्रकार की र्ौन विकृवतर्ों ंतथा हस्त-मैथुन, गुदा-मैथुन आवद विविध प्रकार की बुरी आदतों ंका पूणय रूप से मूलोचे्छेदन करना चावहए। िे स्नार्ु-ति में पूणय खराबी तथा अपररमेर् दुःख उत्पन्न करते हैं।

ब्रह्मचर्य विचार, िाणी तथा कमय की पवित्रता है। ब्रह्मचर्य अविवावहत िीन तथा इस्त्रिर्-वनग्रह है। ब्रह्मचर्य अविवावहत िीन-र्ापन का व्रत है। ब्रह्मचर्य किल कुआँआरापन नहीं ंहै। इसमें िननेस्त्रिर् का ही नहीं,ं िरन् विचार, िाणी तथा कमय से अन्य समस्त इस्त्रिर्ों ंका वनग्रह समाविि है। ई ब्रह्मचर्य की व्यापक व्याख्या है। वनायण-धाम

का ि ार अखण्ड ब्रह्मचर्य है। पूणय ब्रह्मचर्य स्ववगयक आनन्द राज्य के ि ार खोलने की सियकुंिी है। परम ि ास्त्रन्त के धाम का मागय ब्रह्मचर्य से ही प्रारम्भ होता है।

कामि ासना तथा कामुक विचारों ंसे सियथा मिु रहना ही ब्रह्मचर्य है । र्थाथय ब्रह्मचारी ि ी, कािि, काष्ठ अथिा पाषाण को स्पिय करने में कुछ भी भेद अनुभि नहीं ंकरता है। ब्रह्मचर्य पुरुष तथा ि ी— दोनों ंके वलए आिश्यक है। भीष्म, हनुमान्, लक्ष्मण, मीराबाई, सुलभा तथा गागी—र्े सभी ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत थे।

केिल पाविक मनोविकार पर वनर्ि्ण करना ही ब्रह्मचर्य नहीं ंहै। र्ह अपूणय ब्रह्मचर्य है। आपको अपनी सभी इस्त्रर्ों ंपर वनर्ि्ण करना है—कान ि ो अश्लील कहावनर्ाँ सुनना चाहते हैं, कामुक नेत्र ि ो कामोत्ते्िक पदार्थों को देखना चाहते हैं, विह्वा ि ो कामोद्दीपक पदाथय का स्वाद लेना चाहती है तथा त्वचा ि ो कामोत्ते्िक पदार्थों का स्पिय करना चाहती है।

कामुक दृवि से देखना नेत्रों ंका व्यवभचार है, कामोत्ते्िक विषर् को सुनना कानों ंका व्यवभचार है तथा कामोद्दीपक बातें करना विह्वा का व्यवभचार है।

## ब्रह्मचयष के आठ हविेद

आपको सािधानीपूियक आठ प्रकार के उपभोगों ंसे बचना चावहए। र्े हैं : दियन अथिा स्त्रर्ों ंको कामुक अवभप्रार् से देखना, स्पियन अथिा उन्हें स्पिय करना, केवल अथिा सविलास क्रीडा करना, कीतयन अथिा अपने से विपरीत वलंगी के गुणों ंकी प्रिंसा करना, गुह्य भाषण अथिा एकान्त में संलाप करना, संकल्प अथिा दृढ़ वनश्चर् करना, अध्यिसार् अथिा तुविकरण की कामना से अपने से विपरीत वलंगी के वनकट ि ाना तथा वक्रर्ा-वनिृवत्त अथिा ि ास्तविक सम्भोग वक्रर्ा । र्े आठ प्रकार के उपभोग अखण्ड ब्रह्मचर्य के अभ्यास में एक प्रकार से आठ विच्छेद हैं। आपको बडी सािधानी, सच्चे प्रर्ास तथा सिग अिधान से इन आठ अन्तरार्ों ंसे बचना चावहए। ि ो व्यस्त्र इन सभी विच्छेदों ंसे मिु है, ि ही सच्चा ब्रह्मचारी कहा ि ा सकता है। एक सच्चे ब्रह्मचारी को इन सब आठ विच्छेदों ंका वनष्ठुरतापूियक पररहार करना चावहए।

ब्रह्मचारी को कामुक दृवि से वकसी ि ी को नहीं ंदेखना चावहए। उसे बुरी भािना से वकसी ि ी को स्पिय करने अथिा उसके वनकट ि ाने की इच्छा नहीं ंकरनी चावहए। उसे उसके साथ खेलना, िाक करना अथिा बातचीत नहीं ंकरनी चावहए। उसे न तो अपने मन में और न अपने वमत्रों ंके समक्ष वकसी ि ी के गुणों ंकी प्रिंसा करनी चावहए। उसे ि ी से एकान्त में ि ाताय नहीं ंकरनी चावहए और न उसके सम्बन्ध में वचन्तन ही करना चावहए। उसे ि ी से र्ौन-सुख की विषर्ि ासना नहीं ंरखनी चावहए। ब्रह्मचारी को मैथुन से अिश्यिमेि बचना चावहए। र्वद िह उपर्ुि वनर्मों ंमें से वकसी को भी भंग करता है, तो ि ह ब्रह्मचर्य व्रत का उल्लंघन करता है।

र्द्यवप प्रथमिो सात प्रकार के मैथुन ि ीर्य की ि ास्तविक क्षवत नहीं ंपहुँचाते, तथावप ि ीर्य रि से पृथक् हो िाता है और अिसर प्राप्त होते ही स्वप्न में अथिा अन्य वकसी विवध से वनकल ि ाने का प्रर्ास करता है। प्रथम सात प्रकार के मैथुनों ंमें व्यस्त्र मन से ही कामोपभोग करता है।

साधकों ंको काम-विषर्क चचाय में वलप्त नहीं ंहोना चावहए। उन्हें ि ी के विषर् वचन्तन नहीं ंकरना चावहए। र्वद ि ी का विचार प्रकट हो, तो अपने इिदेिता की मूवतय अपने मन में लार्ें। मि का ि ोर से ि प करें।

कामुक दृवि, कामुक विचार, स्वप्नदोष—र्े सभी ब्रह्मचर्य-भंग अथिा ब्रह्मचर्य पतन हैं। आपकी दृवि ििुद्ध हो। दृवि-दोष त्याग दें। कामुक दृवि स्वर्ं में ब्रह्मचर्य-भंग है। इससे अन्तुःस्रािा होता है। िीर्य अपने िाि से पृथक् हो िाता है।

सभी स्त्रिर्ों ंमें माँ काली का दियन करें। उदात्त वदव्य विचारों ंका पोषण करें। तथा ध्यान वनर्वमत रूप से करें। आप ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत हो िार्ेंगे।

**श रीररक ब्रह्मचयष ििि म नहसक ब्रह्मचयष**

र्वद आप ब्रह्मचारी होना चाहते हैं, तो आपको मन से िुद्ध होना बहुत आिश्यक है। मानवसक ब्रह्मचर्य अवधक महत्त्वपूणय है। आप िारीररक ब्रह्मचर्य में सफल हो सकते हैं; वकन्तु आपको मानवसक ब्रह्मचर्य में भी सफल होना चावहए। मन की उस स्त्रसथवत विसमें कोई कामुक विचार मन में प्रििे नहीं ंकरता, मानवसक ब्रह्मचर्य कहलाता है। विचार अपवित्र होंगें, तो कामिेग बहुत प्रबल होगा । ब्रह्मचर्य समूपूणय ििीनचर्ाय व्यिस्त्रसथत करने पर वनभयर करता है।

र्वद आप कामुक विचारों ंपर वनर्ंिण नहीं ंरख सकते, तो कम-से-कम िरीर पर तो वनर्ंिण रस्त्रखए। प्रथमतुः िारीररक ब्रह्मचर्य का अवत-वनर्वमवनष्ठ अभ्यास करना चावहए। िब कामिेग आपको कि दे, तो िरीर पर वनर्ंिण रस्त्रखण। मानवसक ब्रह्मचर्य िनैुः-िनैुः प्रव्यि होगा।

विषर्-सुख में िास्ति में वनरत होने की अपेक्षा कम-से-कम कमेस्त्रिर् पर वनर्ंिण आिश्यमिे अच्छा है। र्वद आप अपने िप तथा ध्यान में िटे रहें, तो िनैुः-िनैुः विचार भी िुद्ध हो िार्ेंगे और अन्ततोगत्वा मन पर भी अपरोक्ष वनर्ं हो िार्ेगा ।

मैथुन अथिा र्ौन-सम्पकय सभी बुरे विचारों ंको पुनिीवित करता तथा उन्ें का नर्ा पट्टा प्रदान करता है। अतुः प्रथमतुः िरीर पर वनर्ंिण करना चावहए। िारीररक ब्रह्मचर्य को सन्धारण करना चावहए। तभी आप मानवसक िुद्धता मानवसक ब्रह्मचर्य में सफल हो िार्ेंगे।

आप भले ही महीनों ंअथिा िषों तक मैथुन को बन्द कर देने में समथय हों;ं वकन्तु स्त्रिर्ों ंके प्रवत कोई काम-िासना अथिा र्ौनाकषयण आपमें नहीं ंहोना चावहए। िब आप वकसी िी को देखें अथिा िब आप स्त्रिर्ों ं की संगवत में हों,ं तब आपमें कोई असद्-विचार भी नहीं ंउठना चावहए। आप इस वदिा में सफल हो िाते हैं, तो आप पूणय ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत हो गर्े। आपने खतरे का क्षेत्र पार कर वलर्ा ।

विचार िास्तविक कमय है। एक दुिायसना िार-कमय के समान है। िासना कमय से भी अवधक है। वकन्तु वकसी व्यस्त्रि को िास्ति में मार िालने तथा व्यस्त्रि को मार िालने को सोचने में, िास्तविक मैथुन करने तथा वकसी मवहला के साथ सम्भोग करने को सोचने में बहुत बडा अन्तर है। दियनानुसार व्यस्त्रि को मार िालने को सोचना अथिा मैथुन करने को सोचना िास्तविक कमय है।

र्वद मन में एक भी अिुद्ध कामुक विचार है, तो आप पूणय मानवसक ब्रह्मचर्य की आिा नहीं ंरख सकते। तब आप ऊर्ध्यरेता अथिा ऐसा व्यस्त्रि नहीं ंकहला सकते, विसमें िीर्य िस्त्रि ऊर्ध्य वदिा की ओर मस्त्रस्तष्क में प्रिावहत होती है िहाँ िह ओिस्-िस्त्रि के रूप में संवचत रहती है। एक भी अिुद्ध विचार रहने पर िीर्य की नीचे की ओर प्रिावहत होने की प्रिृवत्त होती है।

`प्रलोभनों ंतथा बीमारी में भी मानवसक ब्रह्मचर्य की स्त्रसथवत को बनारे् रखना चावहए। तभी आप सुरवक्षत रह सकेंगे। रोग काल में तथा आपके इस्त्रिर्-विषर्ों ंके सम्पकय में आने के समर् में भी इस्त्रिर्ााँ विद्रोह करना प्रारम्भ कर देती हैं।

र्वद आपके मन में कामुक प्रकृवत के विचार उठते हैं, तो र्ह प्रच्छन्न कामिासना के कारण है। धूतय तथा कूटनीवतक मन िी को देखने तथा उससे िातायलाप के िारा मूक तुविकरण चाहता है। चोरी-वछपे अथिा अनिाने मानवसक मैथुन घवटत होता है। आपको घसीटने िाली िस्त्रि प्रच्छन्न कामिासना है।

कामिस्त्रि का पूणय रूप से उदात्तीकरण नहीं ंहुआ है। प्राणमर् कोि को निीन रूप नहीं ंवदर्ा गर्ा है तथा उसका पूणयतुः िोधन नहीं ंवकर्ा गर्ा है। र्ही कारण है वक आपके मन में अिुद्ध विचार प्रिेि करते हैं। िप तथा ध्यान अवधक करें। समिा की वकसी भी रूप मैं वनुःस्वाथय सेिा करें। आपको िीघ्र ही िुद्धता उपलब्ध होगी।

आप िुद्धता अथिा ब्रह्मचर्य रूपी िल तथा वदव्य प्ेरम-रूपी साबुन से अपने मन को स्वच्छ करना सीखें। आप साबुन तथा िल से केिल िरीर का प्रक्षालन करने से अन्तर में िुद्ध बनने की कैसे आिा कर सकते हैं? आन्तररक िुद्धता बाह्य िुद्धता से अवधक महत्त्वपूणय है।

ब्रह्मचर्यमर् िीिन अविस्त्रच्छन्न बनारे् रखें। इसमें ही आपकी आध्यास्त्रत्मक उन्नवत तथा साक्षात्कार वनवहत है। पापमर् कमय की पुनरािृवत्त करके इस भर्ानक ितुरु कामुकता को िीिन का नर्ा पट्टा न दें।

मन को पूणयतुः व्यस्त रखें। आन्तररक आध्यास्त्रत्मक िीिन को इस्त्रिर्-विषर्ों ंका गम्भीर वचन्तन िास्तविक इस्त्रिर्-तुवि की अपेक्षा अवधक क्षवत पहुाँचाता है। र्वद साधना के िारा मन को िुद्ध नहीं ंवकर्ा गर्ा, तो बाह्य इस्त्रिर्ों ंका दमन मात्र आकांवक्षत पररणाम नहीं ंलारे्गा। र्द्यवप बाह्य इस्त्रिर्ााँ दवमत हो िाती हैं तथावप उनके आन्तररक प्रवतरूप, िो वफर भी ओिस्वी तथा सिि होते हैं, मन से प्रवतिोध लेते तथा अत्यवधक मानवसक विक्षोभ तथा वनरंकुि कल्पनाओं ंको िन्म देते हैं।

मन ही िास्ति में सभी कार्य करता है। आपके मन में एक इच्छा उत्पन्न होती है और तब आप विचार करते हैं। तदनन्तर आप कार्य करने के वलए आगे बढ़ते हैं। मन के संकल्प को कार्ायस्त्रित वकर्ा िाता है। प्रथम संकल्प र्ा विचार उत्पन्न होता है और तत्पश्चात् कार्य आता है। अतुः कामुक विचारों ंको मन में प्रिेि न करने दें। कोई भी सथान वकसी भी समर् ररि नहीं ंरहता। र्ह प्रकृवत का वनर्म है। र्वद एक िसुतु वकसी सथान से हटा दी िाती है, तो तत्काल अन्य िसुतु उसका सथान ग्रहण करने के वलए आ िाती है। र्ही वनर्म आन्तररक मानवसक िगत् के विषर् में भी लागू होता है। अतुः कुविचारों ंका सथान लेने के वलए मन में उदात्त वदव्य विचारों ं को आश्रर् देना आिश्यक है। आपके विचारों ंके अनुरूप ही आपका गठन होता है। र्ह मनोविज्ञान का एक अपररितयनीर् वनर्म है। वदव्य विचारों ंको मन में आश्रर् देने से दुि मन धीरे-धीरे ईश्वरीर् बन िाता है।

## एक स म न्य हशक यि

लोगों ंकी सदा र्ह विकार्त रहती है वक गम्भीर प्रर्त्न तथा सच्चा अभ्यास करने के बािूद भी उन्ें ब्रह्मचर्य में पूणय सफलता प्राप्त नहीं ंहोती है। िे अनािश्यक रूप से सिस्त तथा वनरुत्सावहत हो िाते हैं। र्ह एक भूल है। आध्यास्त्रत्मक क्ेषेत्र में भी एक मापी-र्ि है। र्ह बहुत ही सूक्ष्म है। आध्यास्त्रत्मकता - मापी - र्ि वचत्तिुस्त्रद्ध के विकास की लघुतम मात्रा भी बतलाता अथिा व्यि करता है। िुद्धता की मात्रा को समझने के वलए आपको विवुद्ध बुस्त्रद्ध की आिश्यकता है। प्रबल साधना, ज्वलन्त िैराग्य तथा ज्वलन्त मुमुकुषुत्व उच्चतम कोवट की िुस्त्रद्ध िीघ्र प्राप्त कराते हैं।

र्वद कोई व्यस्त्रि प्रवतवदन आधा घण्टा भी गार्त्री अथिा प्रणि का ◌िप करता है, तो आध्यास्त्रत्मकता-मापी-रि् उसके ब्रह्मचर्य की सूक्ष्म मात्रा तत्काल बतलाता है।

आप अपनी मवलन बुस्त्रद्ध के कारण इसे नहीं ◌ंदेख पाते हैं। एक र्ा दो ◌िषय तक वनर्वमत रूप से साधना कीविए और तब अपने मन की तत्कालीन अिसथा की उसके पूियिती ◌िषय की अिसथा से तुलना कीविए। आपको वनश्चर् ही बहुत बडा पररितयन वमलेगा। आप पूियवपक्षा अवधक ◌िास्त्रन्त, अवधक पवित्रता तथा अवधक नैवतक ◌िस्त्रि अथिा बल का अनुभि करेंगे। इसमें तवनक भी सने्देह नहीं ◌ंहै। क्ोंवक प्राचीन दुि संस्कार बहुत ही प्रबल होते हैं; अतुः मानवसक ◌िुद्धता में कुछ समर् लग ◌िाता है। आपको हतोत्साह नहीं ◌ंहोना चावहए। कभी वनरिा न हों।◌ं आपको अनावद काल के संस्कारों ◌ंके विरुद्ध संघषय करना है। अतुः इसके वलए अत्यवधक प्रर्ास की आिश्यकता है।

## २.ब्रह्मचर्य की मवहमा

स्वरों ◌ंसे रवहत कोई भाषा नहीं ◌ंहो सकती है। आप सथूल पट तथा वभवत्त के वबना वचत्र नहीं ◌ंबना सकते हैं। आप कागि के वबना कुछ वलख नहीं ◌ंसकते हैं। ठीक इसी प्रकार आप ब्रह्मचर्य के वबना स्वास्थ्य तथा आध्यास्त्रत्मक िीिनि नहीं ◌ंप्राप्त कर सकते हैं। ब्रह्मचर्य भौवतक प्रगवत तथा मानवसक उन्नवत लाता है। ब्रह्मचर्य नैवतकता का आधार है। ई ◌िाश्वत िीिीन का आधार है। ब्रह्मचर्य ◌िसन्त ऋतु का पुष्प है, विसकी पंखुवडर्ों ◌ंसे अमरत्व टपकता है। ई आत्मा में ◌िास्त्रन्तमर् िीिीन का आधार है। ई ऋवषर्ों,◌ं विज्ञासुओं ◌ंतथा र्ोग के साधकों ◌ंकी बहु-अभीस्त्रप्सत ब्रह्मा का आश्रर् है। ई आन्तररक असुरों—◌ं काम, क्रोध, लोभ-के विरुद्ध संग्राम करने के वलए रक्षा किच है। ई पारलौवकक आनन्द के िीप्रि ◌िार का कार्य करता है। ई मोक्ष ◌िार को उद्घावटत करता है। ई वनत्य-सुख, अविस्त्रच्छन्न तथा अक्षर् आनन्द प्रदार्क है। ऋवष, दिेता, गन्धिय तथा वकन्नर भी सचे्चे ब्रह्मचारी के चरणों ◌ंकी सेिा करते हैं। ईश्वर भी सचे्चे ब्रह्मचारी की चरण-रि अपने मस्तक पर धारण करते हैं। सुषुम्ना नाडी का ◌िार खोलने तथा कुण्डवलनी को ◌िाग्रत करने के वलए ब्रह्मचर्य ही एकमात्र कुंिी है। ई श्री, र्ि, सुकृत तथा मान-प्रवतष्ठा लाता है। आठों ◌ंवसस्त्रद्धर्ाँ तथा नि वनवधर्ाँ सचे्चे ब्रह्मचारी के चरणों ◌ंमें लोटती हैं। ◌ि उसकी आज्ञा का पालन करने के वलए सदा तत्पर रहती हैं। मृिरा भी ब्रह्मचारी से दूर भागता है। सचे्चे ब्रह्मचारी की महामनस्कता, मवहमा का णियन कौन कर सकता है ! ◌िैभि तथा मवहमा का ◌िणयन कौन कर सकता है ।

"ब्रह्मचरे्ण तपसा दिा मृत्युमुपाघ्नत" ◌िेदों ◌ंकी घोषणा है वक ब्रह्मचर्य तथा तप से दिेताओं ◌ंने काल को भी िीति वलर्ा है। हनुमान् महािीर कैसे बने ? उन्ोंनें अपने इस ब्रह्मचर्य रूपी िीि के ◌िारा ही अवितीर् बल तथा िीर्य प्राप्त वकर्ा। पाण्डिों ◌ंतथा कौरिों ◌ंके वपतामह महान् भीष्म ने ब्रह्मचर्य से ही मृत्यु पर िीिर् प्राप्त की थी। आदिय ब्रह्मचारी लक्ष्मण ने ही रािण के पुत्र अपररमेर् ◌िस्त्रिाली तथा वत्रलोक-विेिता मेघनाथ को धरािार्ी वकर्ा था। भगिान् राम भी उसका सामना नहीं ◌ंकर सकते थे। लक्ष्मण ही ब्रह्मचर्य के बल से अिेर् मेघनाथ को परास्त कर सके थे। सम्राट् पृथ्वीराि के ◌िीर्य तथा महत्ता का कारण ब्रह्मचर्य का बल ही था। वत्रलोक में ऐसा कुछ भी नहीं ◌ंहै ◌िो ब्रह्मचारी के वलए अप्राप्य हो। प्राचीन काल के ऋवष ब्रह्मचर्य के महत्व से भली-भााँवत पररवचत है। र्ही कारण है वक उन्ोंनें सुन्दर काव्यों ◌ंमें ब्रह्मचर्य की मवहमा का गान वकर्ा है।

विस प्रकार तेल ◌िवतयका में ऊपर आ कर देदीप्यमान् प्रकाि के साथ ◌िलता है, उसी तरह ◌िीर्य भी र्ोग-साधना के ◌िारा ऊर्ध्य वदिा की ओर प्रिावहत होता है तथा तेि अथिा ओि में रूपान्तररत होता है। ब्रह्मचारी का मुख मण्डल ब्राह्म-आभा से चमकता है। ब्रह्मचर्य-रूपी ◌िुभ्र प्रकाि मानि ◌िरीर रूपी गृह में चमकता है। ई िीिनि के पूणय विकवसत पुष्प के समान है विसके चतुवदयक् ◌िस्त्रि, धैर्य, ज्ञान, पवित्रता तथा धृवत-रूपी इधर-उधर

गुंरि करते हुए मंरिते हैं। दूसरे िब्दों ंमें इसे इस तरह कह सकते हैं वक ब्रह्मचर्य पालन करने िाला व्यस्त्रि उपरुुयि गुणों ंसे सम्पन्न हो िाता है। िािों ंमें बलपूियक कहा गरा् है :

**आयुसे्तेजो बलं वीयष प्रज्ञ श्रीश्च यशस्ति ।**
**पुणं्यंच सत्मियतं्वंच वधषेि ब्रह्मचयषय ।।**

"ब्रह्मचर्य के अभ्यास से आरु, ति, बल, पराक्रम, बुस्त्रद्ध, धन, रि्, पुण्य तथा सत्यवप्रर्ता की िृस्त्रद्ध होती है। "

## स्व स्थ्य िि दीर् षयु क रिस्य

ुद्धि िारु, िुद्ध िल, पौविक भिोन, िारीररक व्यार्ाम, मैदान के खेल, तीव्र गवत से टहलना, नौका खेना, तैरना, टेवनस आवद िैसे हलके खेल - रे् सभी सुस्वास्थ्य, िस्त्रि तथा उच्च कोवट की ओिस्त्रस्वता बनारे् रखने में सहार्क हैं। स्वास्थ्य तथा बल प्राप्त करने के वलए वनश्चर् ही अनेक साधन है। वनस्सने्देह रे् साधन अपररहार्य रूप से आिश्यक है; वकनु्तु ब्रह्मचर्य इनमें सियवधक महत्त्वपूणय है। ब्रह्मचर्य के अभाि में आपके सभी व्यार्ाम नगण्य हैं। स्वास्थ्य तथा सुख के राज्य का िार खोलने के वलए ब्रह्मचर्य सियकुंिी है। र्ह आनन्द तथा वििुद्ध सुख-िास्त्रन्त-रूपी प्रासाद की आधारविला है। र्ह सचे्च पौरुष को बनारे् रखने की एकमात्र औषध है।

िीर्य की रक्षा ही स्वास्थ्य, दीघायरु और िारीररक, मानवसक, बौस्त्रद्धक तथा आध्यास्त्रत्मक धरातल की सभी सफलताओं ंका रहस्य है। विस व्यस्त्रि में थोडा-सा भी ब्रह्मचर्य है, िह वकसी भी रोग के संकट को बडी सुगमता से पार कर िाता है। र्वद वकसी सामान्य व्यस्त्रि को स्वास्थ्य-लाभ करने में एक माह लगता है, तो र्ह व्यस्त्रि एक सप्ताह में ही पूणय स्वसथ हो िाता है।

शु्रुवतराँ मनुष्य की पूणय आरु सौ िषय घोवषत करती हैं। इसे आप ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत हो कर प्राप्त कर सकते हैं। लोगों ंके ऐसे भी उदाहरण हैं विन्होंनें अपने लम्पट तथा अनैवतक आचरण के होते हुए भी दीघायरु तथा बौस्त्रद्धक िस्त्रि प्राप्त की है; वकनु्तु र्वद उनमें सच्चाररत्र्य तथा ब्रह्मचर्य भी होता, तो िे और भी अवधक िस्त्रििाली तथा प्रवतभािाली हुए होते।

िब धिन्तरर अपने विष्यों ंको आरुिेद की सविस्तार विक्षा दे चुके थे, तो उनके विष्यों ंने इस वचवकत्सा-िाि के मूल वसद्धान्त के विषर् की विज्ञासा की। गुरु ने उत्तर वदर्ा – "मैं आपको कहता हाँ वक ब्रह्मचर्य िास्ति में एक बहुमूल्य रत्न है। र्ह एक सियवधक प्रभाििाली औषध है, िास्ति में अमृत है िो रोग, िरा तथा मृतु्यु को विनाि करता है। िास्त्रन्त, कास्त्रन्त, स्मृवत, ज्ञान, स्वास्थ्य तथा आत्म-साक्षात्कार की प्रास्त्रप्त के वलए व्यस्त्रि को ब्रह्मचर्य का पालन करना चावहए, िो परम धमय है। ब्रह्मचर्य सिोत्तम ज्ञान है। ब्रह्मचर्य सियश्रेष्ठ बल है। र्ह आत्मा िास्ति में ब्रह्मचर्य-स्वरूप है और र्ह ब्रह्मचर्य में ही वनिास करता है। मैं प्रथम ब्रह्मचर्य को नमस्कार करके ही असाध्य रोगों ंका उपचार करता हाँ। हााँ, ब्रह्मचर्य सभी अिुभ लक्षणों ंको वमटा सकता है।"

ब्रह्मचर्य के पालन से सुस्वास्थ्य, मनोबल, मानवसक िास्त्रन्त तथा दीघायरु प्राप्त होती है। र्ह मन तथा स्नारुओं ंको अनुप्रावणत करता, िारीररक तथा मानवसक िस्त्रि के संरक्षण में सहार्ता करता और स्मरण िस्त्रि, संकल्प बल तथा मेधा िस्त्रि में िृस्त्रद्ध करता है। र्ह प्रचुर मात्रा में बल, ओि तथा िीिनी-िस्त्रि प्रदान करता है। इससे बल तथा धैर्य की प्रास्त्रप्त होती है।

नेत्र मन के िातार्न हैं। र्वद मन िुद्ध तथा िान्त है, तो नेत्र भी िान्त तथा स्त्रसथर होंगें। िो व्यस्त्रि ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत है, उसके नेत्र कास्त्रन्तमान्, िाणी मधुर तथा रूप सुन्दर होगा।

## ब्रह्मचयष एक ग्रि को प्रोत्स िन दि ै

ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत होने से ओौ की प्रास्त्रप्त होती है। पूणय िारीररक तथा मानवसक ब्रह्मचर्य की प्रास्त्रप्त िारा र्ोगी वसस्त्रद्ध प्राप्त करता है। ई वदव्य ज्ञान तथा अन्य वसस्त्रद्धर्ों ंको प्राप्त करने में उसकी सहार्ता करता है। ुविचता (ब्रह्मचर्य) होने पर मन की ृवत्तर्ों ंका अपक्षर् नहीं ंहोता है। मन को एकाग्र करना सहि हो िाता है। एकाग्रता तथा ुवचता साथ-साथ रहते हैं। र्द्यवप ज्ञानी व्यस्त्रि इने-वगने िब्द ही बोलता है; वकनुतु इसका श्रोताओं ं के मन पर गम्भीर प्रभाि पडता है। इसका कारण उसकी ओौ–स्त्रि है ो ीर्य के पररररक्षण तथा उसके रूपान्तरण िारा सुरवक्षत रखी िाती है।

विचार, ाणी तथा कमय से सचे्चे ब्रह्मचारी में असाधारण विचार–स्त्रि होती है। िह संसार को वहला सकता है। र्वद आप पूणय ब्रह्मचर्य का विकास करते हैं, तो विचार–स्त्रि तथा धारणा–स्त्रि विकवसत होगी। विचार–स्त्रि िह िस्त्रि है, विसकी सहार्ता से विचार वकर्ा िाता है तथा धारणा–स्त्रि िह िस्त्रि है, विससे सद्–सुतु मन में धारण की िाती है। र्वद व्यस्त्रि अपनी वनम्न प्रकृवत के समक्ष झुकने से वनरन्तर इनकार करता है तथा पूणय ब्रह्मचारी बना रहता है, तो ीर्य िस्त्रि मस्त्रस्तष्क की ओर मुड िाती है। और ओौ–स्त्रि के रूप में िहााँ संवचत रहती है। इसके िारा ज्ञान–स्त्रि असाधारण मात्रा में तीव्र होती है। ब्रह्मचर्य से बुस्त्रद्ध कुाग्र तथा वनमयल होती है। ब्रह्मचर्य तीव्र स्मरण–स्त्रि की अपररवमत मात्रा में ृस्त्रद्ध करता है। पूणय ब्रह्मचारी की स्मरण िस्त्रि ृद्धािसथा में भी सूक्ष्म तथा तीव्र होती है ।

विस व्यस्त्रि में ब्रह्मचर्य की िस्त्रि है, िह अपररवमत िारीररक, मानवसक तथा बौस्त्रद्धक कार्य सम्पन्न कर सकता है। उसके मुख-मण्डल पर चुम्बकीर् आभा होती है। िह अल्प िब्द बोल कर अथि अपनी उपस्त्रसथवत मात्र से लोगों ंको प्रभावित कर सकता है। िह क्रोध को ि में कर सकता है तथा समूपूणय िगत् को वहला सकता है। महात्मा गान्धी को देस्त्रखए। उन्ोंनें इसे अवहंसा, सत्य तथा ब्रह्मचर्य के वनरन्तर तथा अिधानपूणय अभ्यास िारा प्राप्त वकर्ा था। उन्ोंनें केिल इस िस्त्रि िारा संसार को प्रभावित वकर्ा। आप एकमात्र ब्रह्मचर्य के िारा ही इस ीिन में िारीररक, मानवसक तथा आध्यास्त्रत्मक उन्नवत कर सकते हैं।

हााँ ई बात दोहराने र्ोग्य है वक एक सच्चा ब्रह्मचारी अत्यवधक िस्त्रि, विमल मस्त्रस्तष्क, िाल संकल्प–स्त्रि, सुस्पि समझ, तीव्र स्मरण–स्त्रि तथा सविचार–स्त्रि से सम्पन्न होता है। स्वामी दर्ानन्द ने एक महारािा के ाहन को रोक वदर्ा था। उन्ोंनें अपने हाथों ंसे एक ख्ग को तोड ाला। ई उनकी ब्रह्मचर्य-स्त्रि के कारण ही हुआ । सभी आध्यास्त्रत्मक आचार्य सचे्चे ब्रह्मचारी थे। िु, िंकर, ज्ञानदे तथा समथय रामदास - र्े सभी ब्रह्मचारी थे।

मेरे वप्रर् वमत्रो ! क्ा अब आपने ब्रह्मचर्य के महत्त्व को पूणय रूप से समझ वलर्ा है? वप्रर् भाइर्ो! क्ा अब आपने ब्रह्मचर्य के ास्तविक अथय तथा उसकी मवहमा को स्वीकार कर वलर्ा है? र्वद विविध साधनों ंसे तथा बडी कवठनाई झेलने और प्रचुर मूल्य चुकता करने के पश्चात् प्राप्त की िाने ाली िस्त्रि प्रवतवदन र्ों ंही नि की ार्े, तो आप कैसे हृि-पुि तथा स्वसथ रहने की आिा कर सकते हैं। र्वद पुरुष तथा मवहलाएाँ, बालक तथा बावलकाएाँ ब्रह्मचर्य व्रत का र्थासम्भि पालन नहीं ंकरते, तो उनका हृि-पुि तथा स्वसथ रहना असम्भि है।

विद्र्ुत्-अणुओं ंमें भी कुाँारे विद्र्ुत्-अणु तथा िावहत विद्र्ुत्-अणु होते हैं। िावहत विद्र्ुत्-अणु िोडों ंमें प्रकट होते हैं कुंारे विद्र्ुत्-अणु अकेले रहते हैं। र्े कुाँारे विद्र्ुत्-अणु ही चुम्बकीर् िस्त्रि उत्पन्न करते हैं। ब्रह्मचर्य की िस्त्रि विद्र्ुत्-अणुओं ंमें भी दृविगोचर होती है। वमत्रो! क्ा आप इन विद्र्ुत्-अणुओं ंसे कुछ पाठ

सीखेंगे? क्ा आप ब्रह्मचर्य का अभ्यास करेंगे तथा बल और आध्यास्त्रत्मक िस्त्रि का विकास करेंगे? प्रकृवत आपकी सिोत्तम गुरु तथा आध्यास्त्रत्मक पथ-प्रदवियका है।

ब्रह्मचर्य के िारा ऐवहक िीन की विपवत्तर्ों ंको पराभूत करें तथा स्वास्थ्य, िस्त्रि, मानवसक िास्त्रन्त, वतवतक्षा, िौर्य, भौवतक उन्नवत, मानवसक विकास और अमरता प्राप्त करें। विस व्यस्त्रि का काम िस्त्रि पर पूणय वनर्िण है, िह उन िस्त्रिर्ों ंको प्राप्त कर लेता है िो अन्य साधनों ंसे अप्राप्य हैं। अतुः अपनी िस्त्रि का अपव्यर् विषर् सुखों ंमें न करें। अपनी िस्त्रि को सुरवक्षत रखें। सत्कमय करें तथा ध्यानाभ्यास करें। इससे आप िीघ्र ही अवतमानि बन िार्ेंगे। आप भगिान् के साथ िातायलाप करेंगे तथा वदव्यता प्राप्त करेंगे ।

## ३. आध्यास्त्रत्मक िीन में ब्रह्मचर्य का महत्त्व

ब्रह्मचर्य एक वदव्य िब्द है। ई र्ोग का सार है अविद्या के कारण ई विसूमृत हो चला है। ब्रह्मचर्य के महत्त्व पर हमारे महवषयर्ों ंने बहुत बल वदर्ा था। ई िह परम र्ोग है विस पर भगिान् कृष्ण गीता में बार-बार बल देते हैं। छठे अध्यार् के चौदहिें श्लोक में ई स्पि कहा गर्ा है वक ध्यान के वलए ब्रह्मचर्य व्रत आिश्यक है- **"ब्रह्मच ररव्रिे त्मथिः ।"** सतरहिें अध्यार् के चौदहिें श्लोक में िह कहते हैं वक िारीररक तप के आिश्यक गुणों ंमें से ब्रह्मचर्य एक है। आठिें अध्यार् के ग्यारहिें श्लोक में एक अन्य कथन है वक र्ोगी िन िेदित्ताओं ंके बतलार्े हुए ध्ेर्ेर् को प्राप्त करने के वलए ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं। ई कथन कठोपवनषद् में भी प्राप्त है।

महवषय पतंविल के रािर्ोग में भी 'र्म' प्रथम सोपान है अवहंसा, सत्य, असे्तर्, ब्रह्मचर्य तथा अपररग्रह का अभ्यास र्म है। इनमें ब्रह्मचर्य सिायवधक महत्त्वपूणय है ।

ज्ञानर्ोग में भी 'र्म' साधक के वलए आधार है।

महाभारत के िास्त्रन्त पिय में पुनुः आपको वमलेगा "धमय की कई िाखाएँ हैं; परन्तु 'दम' उन सबका आधार है।"

िो व्यस्त्रि लौवकक अथिा आध्यास्त्रत्मक िीन में सफलता प्राप्त करना चाहते हैं, उनके वलए ब्रह्मचर्य एक अत्यािश्यक विषर् है। ब्रह्मचर्य के अभाि में मनुष्य सांसाररक कार्यकलाप अथिा आध्यास्त्रत्मक साधना के वलए सियथा अनुपर्ुि है।

### हवहवध धमषसंर्ों ंमें ब्रह्मचयष

प्रत्ेयेक धमय में र्ुगों ंतक ब्रह्मचर्य पर अत्यवधक बल वदर्ा िाता रहा है। लोक- सावहत्य में आद्योपान्त ई विचार छार्ा हुआ है वक वदव्य दृवि तथा लोकोत्तर झाँकी का र्दद एकमात्र नहीं ंतो भी वििेषकर ब्रह्मचारी ही अवधकारी है। िेस्टरमैक इस व्याख्या के पक्षपाती हैं वक 'िीर्यपात पवित्रतानािक है।' ररर्ो वनग्रो िावनित के र्ािनों ं(तास्त्रिक वचवकत्सकों) ं के वलए ब्रह्मचारी रहने का विधान है; क्ोंवक उनका ऐसा विश्वास है वक र्दद औषवध वििावहत व्यस्त्रि िारा दी िार्े, तो िह वनष्प्रभािी वसद्ध होगी।

लम्बीचस का कथन है वक र्दद व्यस्त्रि र्ौन सम्बन्ध (मैथुन) के कारण अपवित्र है, तो देिता गण उसके आिाहन को नहीं ंसुनते हैं। इसलाम धमय में मक्का की तीथयर्ात्रा के समर् व्यस्त्रि से पूणय ब्रह्मचर्य की अपेक्षा की िाती है। ई (ब्रह्मचर्य) ईदी -भि- मण्डली के वलए वसनाई में ईि-दिियन तथा मस्त्रन्दर में प्रिेि से पूिय अपेवक्षत

है। प्राचीन भारत, वमस्र तथा रूनान में ई वनर्म था वक उपासक को पूिा-काल तथा पूिा से पूिय मैथुन से अिश्य अलग रहना चावहए। ईसाई धमय में भी ब्रह्मचर्य बपवतस्मा (दीक्षा) तथा रूखाररस्त (परम प्रसाद) की तैर्ारी में अपेवक्षत है।

श्रेष्ठतम प्रकार का ईसाई ब्रह्मचारी ही होता था। ईसाई धमोपदेिक ब्रह्मचर्य की प्रिंसा वकर्ा करते थे।
उनकी दृवि में वििाह उन लोगों ंके वलए गौण वहतिाह था, िो ब्रह्मचर्य-पालन में असमथय थे। रूनानी वगररिाघर के वबिप (धमायध्यक्ष) सदा ब्रह्मचारी हुआ करते हैं; क्योंवक िे मठिावसर्ों ंमें से चुने िाते हैं।

कोई भी साधु वकसी िी के हाथ अथिा बाल पकडते समर् दूवषत विचार से उसके िरीर को स्पिय करने के वलए नीचे झुकता है अथिा उसके िरीर के वकसी-न-वकसी अंग का स्पिय करता है, तो िह अपने धमयसंघ पर कलंक तथा अप्रवतष्ठा लाता है। ितयमान दीक्षा का संकल्प िीिीन सभी प्रकार के मैथुनों ंसे अलग रहना है।

िैन लोग अपने मुवनर्ों ंपर ई वनर्म बलात् लादते हैं वक िे सभी प्रकार के र्ौन-सम्बन्धों ंसे अलग रहें, िी-सम्बन्धी विषर्ों ंकी चचाय न करें तथा िी की आकृवत का वचन्तन न करें। कामुकता की इन िब्दों ंमें वनन्दा की गर्ी है- "करोडों ंदुगुयणों ंमें कामुकता सबसे बुरा दुगुयण है।'

इस वनर्म के सहार्क अन्य वनर्म भी हैं तथा विविध प्रकार के सभी कमों का, वििेषकर ऐसे कमय अथिा िब्द का वनषेध िो प्रमुख वनर्म को भंग करने की वदिा में ले िाता हो अथिा विससे ऐसा विचार उत्पन्न हो वक वनर्म का कठोरता से पालन नहीं ंवकर्ा िा रहा था।

विस सथान में कोई िी उपस्त्रसथत हो, वभक्षु िहााँ न सोर्े अथिा र्वद कोई िस्र्क व्यस्त्रि उपस्त्रसथत न हो, तो िी को पााँच-छह िब्दों ंसे अवधक िब्दों ंमें पवित्र वसद्धान्त का उपदेि न करे अथिा र्वद वििेष रूप से प्रवतवनवषद्ध न वकर्ा गर्ा हो, तो संवघवनर्ों ंको प्रबोवधत न करे अथिा िी के साथ एक ही मागय से र्ात्रा न करे। वभक्षा के वलए फेरी करते समर् िह समुवचत रूप से िि धारण करे तथा नीची दृवि वकर्े हुए चले | िह वनवदयि पररस्त्रसथवतर्ों ंके अवतररि वकसी सत्री से, र्वद िह उससे सम्बस्त्रन्धत नहीं ंहै, तो िि स्वीकार न करे। दूवषत विचार से िी को स्पिय करना अथिा उसके साथ बातचीत करना तो दूर रहा, िह उसके साथ एकान्त में बैठे भी नहीं।ं

बौद्धों ंका 'वभक्षु संघ' पाररमोख के २२७ वनर्मों ंिारा व्यिस्त्रसथत होता था। इनमें प्रथम चार वििेष महत्त्व के थे। इन चारों ंमें से वकसी भी एक वनर्म का भंग संघ से वनष्कासन से सम्बद्ध था। अतः िे परावित अथिा पररार्-सम्बन्धी कार्ों के वनर्म कहलाते थे।

प्रथम वनर्म का कथन है- "कोई भी वभक्षु, विसने आत्म-प्रविक्षण की पद्धवत तथा िीिीन-वनर्म को अपनार्ा है और तत्पश्चात् प्रविक्षण से अलग नहीं ंहुआ है। अथिा वनर्म के पालन में अपनी असमथयता घोवषत नहीं ंकी है-वकसी प्राणी हााँ तक वक पिु के साथ भी मैथुन करता है, तो िह परावित हो गर्ा है, िह अब संघ में नहीं ंरहा।" "प्रविक्षण से अलग होना' िे को त्याग करने, संघ से अलग होने तथा सांसाररक िीिीन में िापस िाने के वलए एक पाररभावषक िब्द था। ई कदम संघ का कोई भी सदस्य वकसी समर् भी उठाने को स्वतंि था।

कहा िाता है वक 'वचरकुमारी-संघ' का प्रितयन नूमा ने वकर्ा था। िे तीस िषय तक अवििावहत रहती थीं।ं ब्रह्मचर्य व्रत के भंग का दण्ड िीवित दफनाना था। र्े कुमाररर्ााँ अपने असाधारण प्रभाि तथा िैर्स्त्रिक मान-मर्ायदा के कारण प्रवतवष्ठत थीं।ं उनके साथ िैसा ही सम्मानसूचक व्यिहार वकर्ा िाता था, िैसा सम्मान सामान्यतर्ा रािपररिार के लोगों ंको वदर्ा िाता था; इस भााँवत िनपथ पर एक कमयचारी अवधकार-वचह्न वलर्े उनके आगे-आगे भागता था तथा सिोच्च दण्डावधकारी उनको मागय देता था। उन्हें कभी-कभी िाहन में सिार होने

की विशेष सुविधा प्राप्त थी। सायिवनक क्रीडाओं ंमें उनके वलए सम्मान्य सथान वनर्त रहता था । मृतूयूपरान्त उन्हें सम्राटों ंके समान ही नगर-सीमा में ही दफनाने वदर्ा िाता था; क्योंवक िे विवध से परे होती थीं।ं उन्हें कृपा-दान का राकीर् विषावधकार प्राप्त था; क्योंवक र्वद प्राण दण्ड के वलए ले िार्ा िाता हुआ कोई अपराधी उन्हें मागय में वमल िाता, तो उसे मुि कर वदर्ा िाता था। -

दावियवलंग में वतब्बती लोगों ंकी एक विवाल नर्ी बस्ती में कुली का काम करने िाले सैकडों ंव्यस्त्रि भूतपूिय लामा हैं िो ब्रह्मचर्य व्रत भंग करने से सम्बद्ध कठोर दण्ड से बचने के वलए अकेले अथिा अपने िार अथिा िाररणी के साथ वतब्बत से भाग आर्े हैं। अपराधी की भत्सयना की िाती है और र्वद कोई अपराधी पकडा गर्ा तो भारी अथयदण्ड तथा अिमानना के साथ संघ से वनष्कासन के अवतररि िह खुले आम िारीररक दण्ड का भागी होता है।

पेरू की 'िवियन्स आफ द सन' ( सूर्य कुमाररर्ाँ), िो एक प्रकार की पुिाररनें होती थीं,ं के दुराचार का पता र्वद चल िाता, तो उन्हें िीवित दफनाने का दण्ड वदर्ा िाता था।

## ब्रह्मचयष - आध्य त्मिक जीवन क आध र

ब्रह्मचर्य आध्यास्त्रत्मक िीिन के वलए परमािश्यक है। र्ह अवत िांछनीर् है। र्ह परम महत्त्वपूणय है। पूणय ब्रह्मचर्य के अभाि में आप िास्तविक आध्यास्त्रत्मक प्रगवत नहीं ंकर सकते हैं।

इस्त्रिर्-वनग्रह अथिा ब्रह्मचर्य िह आधारविला है विस पर मोक्ष की पीवठका स्त्रसथत है। र्वद आधारविला सुदृढ़ नहीं ंहै, तो भारी िषाय में अवधरचना धरािार्ी हो िार्ेगी। इसी भाँवत र्वद आप ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत नहीं ंहै, र्वद आपका मन कुविचारों ंसे प्रमवथत है, तो आपका पतन हो िार्ेगा। आप र्ोग की वनश्रर्णी के विखर पर अथिा उच्चतम वनवियकल्प समावध तक नहीं ंपहुँच सकेंगे।

र्वद आप ब्रह्मचर्य में सुप्रवतवष्ठत नहीं ंहैं, तो आपके आत्म-साक्षात्कार अथिा आत्म-ज्ञान प्राप्त करने की कोई भी आिा नहीं ंहै। ब्रह्मचर्य िाश्वत आनन्द के लोक का िार खोलने के वलए सियकुंिी है। ब्रह्मचर्य र्ोग का आधार ही है। विस प्रकार िीणय–िीणय नींि पर वनवमयत भिन का धरािार्ी होना अिश्यम्भािी है, उसी प्रकार र्वद आपने समुवचत नींि नहीं ंिाली है अथायत् पूणय ब्रह्मचर्य की प्रास्त्रप्त नहीं ंकी है, तो आप ध्यान से च्युत हो िार्ेंगे आप भले ही बारह िषय तक ध्यान करते रहें; पर र्वद आपने अपने हृदर् की अन्तरतम गुहा में वचरकाल से स्त्रसथत सूक्ष्म काम िासना अथिा तृष्णा के बीि को विनि नहीं ंवकर्ा है, तो आपको समावध में कोई सफलता प्राप्त नहीं ंहोगी।

कार्ा वसस्त्रद्ध प्राप्त करने के वलए ब्रह्मचर्य एक आधार है। इसके वलए पूणय ब्रह्मचर्य का पालन आिश्यक है। र्ह परम आिश्यक है। र्ोगाभ्यास से िीर्य ओि–स्त्रि में रूपान्तररत हो िाता है। र्ोगी का िरीर वसद्ध होता है। उसकी चेिाओं ंमें रमनीर्ता तथा िालीनता होती है। िह र्थेच्छ काल तक िीवित रह सकता है। इसे इच्छा मृतुयु भी कहते हैं।

आध्यास्त्रत्मक साधक का िरण वकर्ा हुआ साधना-पथ — कमयर्ोग, उपासना, रािर्ोग, हठर्ोग अथिा िेदान्त कोई भी हो, उसमें कोई अन्तर नहीं ंपडता; पर उसके वलए ब्रह्मचर्य साधना एक सियावधक महत्त्वपूणय अहयता है। सभी साधकों ंसे पूणय इस्त्रिर्-वनग्रह की साधना की अपेक्षा की िाती है। एक सच्चा ब्रह्मचारी ही भस्त्रि का विकास कर सकता है। एक सच्चा ब्रह्मचारी ही र्ोगाभ्यास कर सकता है। एक सच्चा ब्रह्मचारी ही ज्ञान प्राप्त कर सकता है। ब्रह्मचर्य के अभाि में कोई भी आध्यास्त्रत्मक प्रगवत सम्भि नहीं ंहै।

कामुकता व्यस्त्रि की आध्यास्त्रत्मक क्षमता पर घातक प्रहार करती है। िब तक आप कामुकता पर वनरि्ण नहीं ंकर लेते और ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत नहीं ंहो िाते, तब तक आपके वलए भगिद्- सारुज्य की वदिा में ले िाने िाले अध्यात्म-पथ में ग्रिि पाने की कोई सम्भािना नहीं ंहै। िब तक आपकी नावसका को कामुकता की गन्ध मधुर प्रतीत होती है, तब तक आप अपने मन में उदास वदव्य विचारों ंको प्रश्रर् नहीं ंदे सकते हैं। विस व्यस्त्रि में काम भािना बद्धमूल है, िह ितकोवट िन्मों ंमें भी िेदान्त को हृदरं्गम करने तथा ब्राह्म-साक्षात्कार करने का स्वप्न भी नहीं ंदेख सकता। िहााँ कामि–ासना ने अपना िेरा िाल रखा हो, िहााँ सत्य वनिास नहीं ंकर सकता है।

अवत सम्भोग अध्यात्म-पथ पर एक महान् अन्तरार् है। र्ह आध्यास्त्रत्मक साधना पर वनश्चर् ही रोक लगाता है। उदात्त विचारों ंको मन में प्रश्रर् दे कर वनर्वमत ध्यान के िारा कामि–ासना के र्ौग पर वनरि्ण करना चावहए। कामि–स्त्रि का पूणय उलीकरण करना चावहए। तभी साधक पूणय सुरवक्षत रह सकता है। कामि–ासना का पूणय विनाि ही चरम आध्यास्त्रत्मक आदिय है।

र्ौनाकषयण, कामुक विचार तथा कामिोग—र्े तीन भगिद्-साक्षात्कार के मागय की महान् बाधाएँ है। र्वद कामिोग नि भी हो िार्े, तो भी र्ौनाकषयण दीघय काल तक बना रहता है और साधक को उत्पीवडत करता रहता है। र्ौनाकषयण बहुत ही िस्त्रििाली होता है। दौनाकषयण व्यस्त्रि को इस लोक के बन्धन में िालता है। पुरुष अथिा िी के िरीर का प्रत्येक किाणु काम-तत्त्व से प्रभाररत होता है। मन तथा इस्त्रिर्ााँ काम-रस से आपूररत होते हैं। पुरुष स्त्रिर्ों ंकी ओर दृविपात वकर्े वबना, उनसे िातायलाप वकर्े वबना र्ह नहीं ंसकता। उसे िी की संगवत से सुख प्राप्त होता है। िी भी पुरुष की ओर दृविपात वकर्े वबना, उनसे िातायलाप वकर्े वबना नहीं ंरह सकती। उसे पुरुष की संगवत से सुख प्राप्त होता है। र्ही कारण है वक पुरुष अथिा िी के वलए र्ौनाकषयण को नि करना अत्यवधक दुस्साध्य होता है। र्ौनाकषयण भगिद्-कृपा के वबना नि नहीं ंवकर्ा िा सकता। कोई भी मानिीर् प्रर्ास इस र्ौनाकषयण की प्रबल िस्त्रि को पूणयतुः उनू्मवलत नहीं ंकर सकता।

नेत्रेस्त्रिर् बहुत ही अवनि करती है। कामुक दृवि को, नेत्र के व्यवभचार को नि कीविए। सभी मुखाकृवतर्ों ं में भगिान् के दियन करने का प्रर्ास कीविए। िैराग्य, वििेक तथा विज्ञासा की धारा बारम्बार उत्पन्न कीविए। अन्ततुः आप ब्रह्म अथिा िाश्वत सत्ता में प्रवतवष्ठत हो िार्ेंगे। उदात्त वदव्य विचारों ंको पुनुः पुनुः उत्पन्न कीविए तथा अपने िप तथा ध्यान में िृस्त्रद्ध कीविए। कामुक विचार नि हो िार्ेंगे ।

र्वद आप काम के दास बनते हैं, तो कला तथा विज्ञान के ज्ञान से क्ा लाभ, उपावधर्ों ंतथा प्रवतष्ठा से क्ा लाभ; भगिन्नाम के िप, ध्यान तथा 'मैं कौन हाँ' की विज्ञामा से क्ा लाभ? प्रथम इस प्रबल र्ौग को इस्त्रिर्-वनग्रह के कठोर तप िारा वनर्स्त्रित कीविए। उन्नत ध्यान आरम्भ करने से पूिय कम से कम अवत वनर्मवनष्ठ िारीररक ब्रह्मचर्य का पालन कीविए। तत्पश्चात् मानवसक ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत होने का प्रर्ास कीविए।

आप सभी के बीच में एक प्रच्छन्न िेक्सपीर्र अथिा कावलदास, एक प्रच्छन्न िीईसिथय अथिा िाल्मीवक, एक सम्भिनीर् सन्त, एक िैविर्, भीष्मवपतामह, हनुमान अथिा लक्ष्मण िैसा अखण्ड ब्रह्मचारी, एक विश्वावमत्र अथिा िवसष्ठ, िा. िे. सी. बोस अथिा रमण िैसा महान् िैज्ञावनक, ज्ञानदेि अथिा गोरखनाथ िैसा र्ोगी, िंकर तथा रामानुि िैसा दायवनक, तुलसीदास, रामदास अथिा एकनाथ िैसा भि हो सकता है।

अतुः आप ब्रह्मचर्य के िारा अपनी प्रच्छन्न क्षमताओं ंतथा सभी प्रकार की र्ोवयओं ंको िाग्रत कीविए तथा िीघ्र भगिद्-चेतना प्राप्त कर ऐवहक िीिन की विपवत्तर्ों ंतथा इस िीिन के सहगामी िन्म-मृतु्य तथा िोक-रूपी अवनिों ंको पार कर िाइए।

हि ब्रह्मचारी धन्य है, विसने िीिीन ब्रह्मचर्य का व्रत ले वलरा् है। िह ब्रह्मचारी और भी अवधक धन्य है,
िी काम िासना को नि करने तथा पूणय ब्रह्मचर्य प्राप्त करने के वलए सच्चाईपूियक संघषयरत है! िह ब्रह्मचारी तो सियावधक धन्य है, विसने कामिासना का पूणयतुः उन्मूलन कर िाला है तथा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर वलरा् है! ऐसे उन्नत ब्रह्मचारररों ंकी िर् हो! िे इस पृथ्वी पर साक्षात् दिेता हैं। उनके िीिीायद आप सबको प्राप्त हो।

## ४. गृहसथों ंके वलए ब्रह्मचर्य

ई बात पूणयतुः असस्त्रन्दग्ध है वक ब्रह्मचर्यमर् िीन रि्स्कर तथा आश्चर्यकर है। वफर भी, गाहयस्थ्य िीन में संर्मपूणय िीन आध्यास्त्रत्मक विकास के वलए उतना ही लाभकर तथा सहार्क होता है। दोनों ंके अपने-अपने लाभ हैं। आपको इन दोनों ंमें से वकसी भी एक पथ पर चलने के वलए बडे मनोबल की आिश्यकता है।

िणायश्रम धमय तो आिकल िसुतुतुः लुप्त हो चला है। प्रत्येक व्यस्त्रि िैश्य अथिा बवनरा् बन गरा् है और िैंधि तथा अिैंध वकसी भी तरह से, र्ाचना, ऋण अथिा स्तैन्य से धन-संचर् के लोभ में संलग्न है। प्रारु्ः सभी ब्राह्मण तथा क्षवत्रर् िैश्य बन चले हैं। आिकल सच्चे ब्राह्मण तथा क्षवत्रर् नहीं ंरह गरे् हैं। िे र्ेन-केन-प्रकारेण रुपरा् चाहते हैं। िे अपने िणय अथिा आश्रम-धमय का पालन करने का प्रर्ास नहीं ंकरते हैं। मनुष्य के पतन का र्ही मूलभूत कारण है। र्वद गृहसथ अपने आश्रम के कतयव्यों ंको अवत-वनर्मवनष्ठा से वनभाते हैं, र्वद िह आदिय गृहसथ हैं, तो उन्हें संन्यास लेने की आिश्यकता नहीं ंहै। गृहसथ अपने कतयव्य पालन में विफल हो रहे हैं। र्ही कारण है वक ितयमान समर् में सन्यावसरों ंकी संख्या में िृस्त्रद्ध हो रही है। एक आदिय गृहसथ का िीन उतना ही कवठन तथा कठोर है, वितना वक एक आदिय संन्यासी का िीन प्रिृवत्त मागय अथिा कमयर्ोग का मागय उतना ही कवठन तथा कठोर है, वितना वक वनिृवत्त-मागय अथिा संन्यास का पथ है।

र्वद व्यस्त्रि अपने गाहयस्थ्यिीन में ब्रह्मचर्यमर् िीन र्ापन करता है तथा सन्तान के वलए ही वनर्वमत समर् पर सम्भोग करता है, तो िह स्वसथ, मेधािी, बलिान्, सुरूप तथा आत्म-त्यागी सन्तान का प्रिनन कर सकता है। प्राचीन भारत के तपस्वी तथा ऋवष िन िििावहत होने पर इस उत्कृि वनर्म का बडी ही सािधानीपूियक अनुसरण वकरा् करते थे तथा अपने व्यिहार और उपदेि िारा विक्षा वदरा् करते थे वक गृहसथ होते हुए भी वकस प्रकार ब्रह्मचारी का िीन र्ापन वकरा् िारे्। हमारे पूिि मातृभूवम की रक्षा तथा रिार के अन्य उत्कषयकारी कार्ों के वलए सन्तान उत्पन्न करने में वनस्सन्देह ऋवषरों ंका अनुसरण करते थे विन्होंने श्रीमद्भागित का स्वाध्यार् वकरा् है, मनु-पुत्री िे दिेहवत तथा उनके पवत कदयम ऋवष के िीन से पररवचत होंगे। कदयम ऋवष ने दिेहवत को पुत्र-रत्न देने के वलए उनके साथ एक बार सहिास वकरा्, विससे उनसे सांख्य-दियन के प्रितयक कवपल मुवन का िन्म हुआ। पराियर ने िेदान्त दियन के प्रितयक श्री व्यास को िन्म देने के वलए मत्स्यगन्धा के साथ सहिास वकरा्।

प्राचीन काल के महवषय िन िििावहत होते थे; वकन्तु िे रागमर् तथा कामुक िीन र्ापन नहीं ंकरते थे। उनका गाहयस्थ्यिीन धमयपरार्ण िीन ही होता था। र्वद आप उनका अक्षरिः अनुकरण नहीं ंकर सकते, तो आपको उनके िीन को मर्ायदा के रूप में, एक अनुकरणीर् आदिय के रूप में अपने सम्मुख रखना चावहए तथा सन्मागय पर चलना चावहए। गृहसथाश्रम एक कामुक तथा लम्पट िीन नहीं ंहै। र्ह वनुःस्वाथय सेिा का, िुद्ध तथा सरल धमय का, दानिीलता का, साधुता का, स्वािलम्बन का तथा लोक-वहत और लोक-संग्रह का अवत-वनर्मवनष्ठ िीिन है। र्वद आप ऐसा िीन व्यतीत कर सकते हैं, तो गृहसथी का िीन उतना ही अच्छा है वितना वक संन्यासी का िीन ।

### हवव िीहि जीवन में ब्रह्मचयष क्य िै?

सुव्यिस्त्रसथत, संर्त ििावाहत िीिन र्ापन करें। गृहसथ के रूप में भी आप गाहयस्थ्य-धमय के वसद्धान्तों ंमें लगे रह कर आत्म-संर्म तथा भगिान् की वनर्वमत उपासना िारा ब्रह्मचारी बने रह सकते हैं। ििाह आपको आपके आध्यास्त्रत्मक पथ में वकसी भी रूप में अधोगामी न बनार्े। आपको अध्यात्म-अवग्न को सदा प्रज्ववलत रखना चावहए। आपको अपनी धमयपत्नी को भी आध्यास्त्रत्मक िीिन की िास्तविक मवहमा को समझाना चावहए। र्वद आप दोनों ंकुछ काल तक ब्रह्मचर्य का पालन करें और तत्पश्चात् असंर्म से बचे रहे, तो आपकी धमयपत्नी दृि-पुि सन्तान का प्रिनन करेगी िो देि के गौरि होंगें। सुरवक्षत रखी हुई िस्त्रि का उच्चतर आध्यास्त्रत्मक उद्देश्यों ंके वलए उपर्ोग वकर्ा िा सकता है। बारम्बार के प्रसि की रोकथाम से आपकी धमयपत्नी का स्वास्थ्य भी सुरवक्षत रहेगा।

गृहसथ आश्रम में ब्रह्मचर्य का अथय मैथुन पर पूणय संर्म रखना है। गृहसथों ंको र्ौन-सुख के विचार के वबना, केिल िंि-परम्परा बनार्े रखने हेतु माह में एक बार उवचत समर् पर अपनी पत्नी के साथ सहिास करने की अनुमवत है। र्ह भी ब्रह्मचर्य व्रत है। िे भी ब्रह्मचाररणी हैं।

गृहसथों ंको अपनी पवत्नर्ों ंको भी उपिास रखने तथा िप, ध्यान और उन सभी अन्य साधनाओं ंको करने के वलए कहना चावहए, विनसे ब्रह्मचर्य पालन में उन्हें सहार्ता प्राप्त होती है। उन्हें अपनी धमयपवत्नर्ों ंको भी गीता, उपवनषद्, भागित तथा रामार्ण के स्वाध्यार् तथा आहार सम्बन्धी वनर्मों ंके सम्बन्ध में प्रविवक्षत करना चावहए।

र्वद आप ब्रह्मचर्य पालन करना चाहते हैं, तो आप अपनी पत्नी को अपनी भवगनी समझे तथा अनुभि करें। पवत-पत्नी की भािना को नि कर िालें तथा भ्राता और भवगनी की भािना विकवसत करें। आप दोनों ंही िुद्ध तथा प्रगाढ़ प्रेम विकवसत करेंगे; क्ोंवक कामुकता की अिुस्त्रद्ध दूर हो िार्ेगी। अपनी पत्नी के साथ सदा आध्यास्त्रत्मक विषर्ों ंकी ही चचाय करें। उनसे महाभारत तथा भागित के आख्यान कहें। अिकाि के वदनों ंमें उनके पास बैठे तथा धावमयक पुस्तकें पढ़ कर सुनार्ें। िनैः िनै उनका मन पररिवतयत हो िार्ेगा। उन्हें आध्यास्त्रत्मक साधनाओं ंमें रूवच तथा प्रसन्नता होगी। र्वद आप सांसाररक िोंिों ंसे मुि होना तथा िाश्वत आत्मानन्द भोगना चाहते हैं, तो इसे कार्ायस्त्रित करें।

आिकल के र्ुिक बाहर िाते समर् अपनी पवत्नर्ों ंको सदा अपने साथ ले िाने में पाश्चात्यों ंका अनुकरण करते हैं। इस व्यिहार से पुरुषों ंमें स्त्रिर्ों ंकी संगवत में सदा सियदा रहने का दृढ स्वभाि पड िाता है; वफर अल्प काल के विर्ोग से उन्हें - अत्यवधक पीडा तथा व्यथा होती है। कई लोगों ंको पत्नी की लगता है। इसके अवतररि उनके वलए एक माह के ब्रह्मचर्य व्रत का संकल्प लेना अिीि मृत्यु से बडा आघात कवठन हो िाता है। हे अभागे दुबयल लोगो, आध्यास्त्रत्मक वदिावलर्ो! अपनी िीिन संवगवनर्ों ंसे वितना अवधक हो सके, दूर रहने का प्रर्ास कीविए। उनके साथ कम बातचीत कीविए। गम्भीर रवहए। उनके साथ हास-पररहास न कीविए। सार्ंकाल को भ्रमणाथय अकेले िाइए। आपके बुस्त्रद्धमान् पूियिों ंने क्ा वकर्ा? पाश्चात्यों ंमें िो अच्छाइर्ाँ हैं, उन्हें ही आत्मसात् करें। लोक-व्यिहार, िीिन-पद्धवत, पहनािा तथा खान-पान का वनकृि अनुकरण अवनिकारक है।

## जब पत्नी म ॉँ बन ज िी िै

िब आपके एक पुत्र उत्पन्न हो िाता है, तो पत्नी आपकी माता बन िाती है; क्ोंवक आप स्वर्ं पुत्र के रूप में उत्पन्न हुए हैं। पुत्र अपने वपता की िस्त्रि मात्र | आप अपनी मानवसक अवभिृवत्त को बदल दें। अपनी पत्नी की िगज्जननी के रूप में सेिा करें। आध्यास्त्रत्मक साधना आरम्भ करें। काम-िासना को नि कर िालें। आप अपनी पत्नी को काली अथिा िगज्जननी मान कर, प्रातः काल वबस्तर से उठते ही उसके चरण-स्पिय करें तथा उसको सािांग प्रणाम करें। आप इस कार्य में लज्जा का अनुभि न करें। इस व्यिहार से आपके मन से 'पत्नी' भाि दूर हो िार्ेगा। र्वद आप िारीररक रूप से सािांग प्रणाम न कर सकें, तो कम-से-कम मानवसक रूप से ही करें।

सन्तानोत्पवत्त के पश्चात् व्यस्त्रि को 'कामुकता त्याग देनी चावहए। उसे ब्रह्मचर्य पालन करना चावहए। उसे अपनी पत्नी को अपनी माता मानना चावहए। र्वद एक बार इस विचार को मन में प्रमुख सथान दे वदर्ा, तो िह बचे्चे की मृतुयु हो िाने पर भी अपने मानवसक दृविकोण को कैसे बदल सकता है और अपनी पत्नी के विषर् में कामुक दृवि से सोच सकता है। ई गृहसथ के वलए एक महान् साधना है। र्वद सन्तान न उत्पन्न हो, तो वितीर् पत्नी के साथ िििाह करना उवचत नहीं ंहै। तब पवत तथा पत्नी को ब्रह्मचर्य पालन करते हुए आध्यास्त्रत्मक पथ पर संर्ुि रूप से आगे बढ़ना चावहए।

## आध्य त्मिक सिभ हगि क जीवन य पन

मनु का कथन है- "प्रथम सन्तान धमय से तथा िेष सन्तानें काम से उत्पन्न होती हैं। विषर्-सुख के वलए रवतवक्रर्ा न्यार्संगत नहीं ंहै।" िो वपपासु साधक आत्म- साक्षात्कार के मागय के पवथक हैं और िो चालीस िषय से अवधक आर्ु िाले गृहसथ हैं, उनें अपने पवत अथिा पत्नी के साथ सम्भोग करना त्याग देना चावहए, क्ोंवक र्ौन संसगय सभी असद् भािनाओं ंको पुनिीवित कर देता है और उनें िीिन का नर्ा पट्टा प्रदान करता है। िििाह को अब एक सुव्यिस्त्रसथत धावमयक गृहसथ िीिन र्ापन िारा अपनी प्रकृवत के पूणय वदव्यीकरण तथा िीिन-लक्ष्य-भगिद्-साक्षात्कार की प्रास्त्रप्त के वलए दो आत्माओं ंका ईश्वर-विवहत सम्बन्ध समझना चावहए। र्वद पवत तथा पत्नी िािु आध्यास्त्रत्मक प्रगवत तथा इस िीिन में ही आत्म-साक्षात्कार करना चाहते हैं, तो उनें पूणय िारीररक ब्रह्मचर्य का पालन करना चावहए। आध्यास्त्रत्मक मागय में अधूरे प्रर्ास को कोई सथान नहीं ंहै।

क्ा आप चालीस िषय से अवधक िर् के गृहसथ हैं? तब तो आपको अब पूणय ब्रह्मचारी बन िाना चावहए। आपकी पत्नी को भी एकादिी के वदन व्रत रखना चावहए। अब ऐसा न कहें- "स्वामी िी महाराि, मैं क्ा कर सकता हाँ। मैं एक गृहसथ हाँ।" ई झूठा बहाना है। आप एक कामुक गृहसथ के रूप में कब तक रहना चाहते हैं? क्ा िीिनािसानपर्यन्त रहेंगे ? क्ा िीिन का खाने, सोने तथा प्रिनन करने से अवधक उदात कोई लक्ष्य नहीं ंहै? क्ा आप आत्मा के िाश्वत आनन्द का उपभोग करना नहीं ंचाहते हैं? आप सांसाररक सुखों ंका पर्ायप्त आनन्द ले चुके हैं तथा गृहसथ िीिन की अिसथा को पार कर चुके हैं। र्वद आप र्ुिक होते, तो मैं आपको छोड सकता था; वकनुतु अब नहीं।ं अब संसार में रहते हुए िानप्रसथ तथा मानवसक संन्यास की अिसथा के वलए तैर्ार हो िार्ें। सियप्रथम अपने हृदर् को राँगें। ई वनस्सने्देह एक उदात्त िीिन होगा। अपने को तैर्ार कर लें। मन को अनुिावसत करें। िास्तविक संन्यास मानवसक अनासस्त्रि है। िास्तविक संन्यास िासनाओं,ं 'मैं पन', 'मेरा पन', स्वाथयपरता तथा सन्तान, िरीर, पत्नी और सम्पवत्त के मोह का विनाि है। आपको वहमालर् की गुहाओं ंमें िाने की आिश्यकता नहीं ंहै। मन की उपरुयि स्त्रसथवत को प्राप्त करें। अपने पररिार तथा बच्चों ंके साथ संसार में िास्त्रन्त तथा समृस्त्रद्ध में रहे। संसार में रहें; वकनुतु संसार से बाहर रहें। सांसाररकता त्याग दें। र्ही सच्चा संन्यास है। मैं िास्ति में र्ही चाहता हाँ। तब आप रािाओं ंके रािा बन िार्ेंगे। में कई िषों से खूब वचल्ला-वचल्ला कर इस प्रकार कह रहा हैं; वकनुतु बहुत ही कम व्यस्त्रि मेरे उपदेिों ंका अनुसरण करते हैं।

प्रिवत्त मागय का अनुसरण करने िाले व्यस्त्रि के वलए साध्वी पत्नी एक मूल्यिान् रत्न तथा प्रभु की असीम कृपा का मूतय रूप है। िीिन के प्रते्येक के्षत्र में सामंिस्य दम्पवत के वलए प्रभु की दुलयभ देन है। प्रते्येक िीिन-संगी को दूसरे का सभी अथों में सच्चा साथी होना चावहए। गृहसथाश्रम ईश्वरत्व में विकास की वनश्रर्णीका सुरवक्षत िण्डा है। िैिावहक वनर्म का पालन करें तथा अनन्त आनन्द का उपभोग करें। सच्चा वमलन आध्यास्त्रत्मक आधार पर ही सथावपत हो सकता है। आपमें से दोनों ंही उभर्वनष्ठ िीिन-लक्ष्य-भगिद्-साक्षात्कार को प्राप्त करने के आकांक्षी बनें। िब आपके चतुवदयक रहने िाले दम्पवत भौवतकता की तथा अपनी िैर्स्त्रिक हैवसर्त से एक-दूसरे को नीचे घसीटने की होड में लगे हैं, आप दोनों ंको आध्यास्त्रत्मक साधना में िीघ्र उन्नवत करने की स्पधाय करनी चावहए। ई क्ा ही अनूठी स्पधाय है। िीिन संगी के साथ ऐसी ६७ प्रवतस्पधाय क्ा ही ईश्वरानुग्रह है।

# ५. स्त्रिर्ाँ तथा ब्रह्मचर्य

एक साधक वलखता है- "मैं िानना चाहता हाँ वक क्ा िीर्य की उत्पवत्त तथा उसके क्षर् का वसद्धान्त िो पुरुषों ंपर लागू होता है, िह स्त्रिर्ों ंके विषर् में भी लागू होता है? क्ा िे भी िास्ति में उतना ही प्रभावित होती है वितना वक पुरुष ? प्रश्न महत्त्वपूणय तथा प्रासंवगक है। हााँ, अत्यवधक मैथुन से पुरुषों ंकी भााँवत ही स्त्रिर्ों ंके िरीर को क्लास्त्रन्त होती है तथा उनकी िीिनी–स्त्रि का अपक्षर् होता है। इससे िरीर पर वनश्चर् ही अत्यवधक स्नार्विक तनाि पडता है।

निन-ग्रस्त्रन्थ अथिा पुरुषों ंके िृषणों ंकी तत्स्थानी विम्ब -ग्रस्त्रन्थ िीर्य के प्रकार की बहुमूल्य िीिनी–स्त्रि उत्पन्न तथा विकवसत करती और पररपक्व बनाती है। इसे विम्ब कहते हैं। र्द्यवप ई विम्ब िास्ति में िी के िरीर से बाहर नहीं ंिाता है िैसा वक पुरुष के बीर्य का स्खलन होता है, तथावप मैथुन-वक्रर्ा के कारण विम्ब ग्रस्त्रन्थ को छोड कर भूरूण का रूप लेने के वलए गभायधान के प्रक्रम में लग िाता है। और सभी ई भली-भााँवत िानते हैं वक गभय धारण करने से िस्त्रि का वकतना अपक्षर् होता है और कैसी पीडा होती है। इस िस्त्रि के बार-बार के ररीकरण तथा प्रसि पीडा के कारण स्वसथ मवहलाओं ंका स्वास्थ्य भी चकनाचूर हो िाता है। ई उनके बल, सौन्दर्य तथा मनोहरता के साथ ही उनके िीिन और मानवसक िस्त्रि को भी नि कर िालता है। उनके नेत्रों ंमें आभा तथा चमक नहीं ंरह िाते िो वक आन्तररक िस्त्रि के द्योतक हैं।

मैथुन-वक्रर्ा की िीघ्र ऐस्त्रिक उत्तेिना स्नारु् ति को चकनाचूर कर देती है तथा उनमें दुबयलता भी उत्पन्न करती है। स्त्रिर्ों ंके िरीर अवधक सुकुमार तथा अवत- संिेदनिील होने के कारण उन पर पुरुषों ंकी अपेक्षा प्रारु्ः अवधक कुप्रभाि पडता है।

स्त्रिर्ों ंको अपनी बहुमूल्य िीिनी–स्त्रि का पररररक्षण करना चावहए। विम्ब - ग्रस्त्रन्थर्ों ंिारा स्रावित विम्ब तथा अन्तःस्राि (हामोन) स्त्रिर्ों ंके अवधकतम िारीररक तथा मानवसक स्वास्थ्य के वलए अत्यन्त आिश्यक हैं।

स्त्रिर्ों ंको भी ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करना चावहए। िे भी मीराबाई की भााँवत नैवष्ठक ब्रह्मचाररवणर्ााँ रह कर अपने-आपको भगिान् की सेिा और भस्त्रि में अवपयत कर सकती है अथिा िे गागी तथा सुलभा की तरह ब्रह्म विचार कर सकती हैं। इस मागय को अपनाने िाली स्त्रिर्ों ंको 'ब्रह्मविचाररणी' की संज्ञा दी िाती है।

गृहसथधवमयवणर्ों ंको पवतव्रता धमय का पालन करना तथा सावित्री, अनसूर्ा को अपना आदिय मानना चावहए। उन्ें अपने पवत को भगिान् कृष्ण के रूप में देखना चावहए और भगिद्-दियन करना चावहए िैसा वक लैला मिनूाँ को देखती थी। िे भी आसनों, ंप्राणार्ामों ंआवद सभी वक्रर्ाओं ंका अभ्यास कर सकती हैं। उन्ें अपने घरों ंमें प्रवतवदन सामूवहक संकीतयन, िप और प्राथयना करनी चावहए। िे भस्त्रि के िारा अपनी कामिासनाओं ंको सहि में ही नि कर सकती है, क्ोंवक िे स्वभाि से ही भस्त्रिपरार्ण होती है।

प्राचीन काल में अनेक स्त्रिर्ों ंने चमत्काररक कार्य वकरे् तथा संसार को सतीत्व की िस्त्रि प्रदवियत की। नलवर्नी ने अपने पवत के िीिन की रक्षा के वलए अपने सतीत्व-बल से सूर्य को उदर् होने से ही रोक वदर्ा था। अनसूर्ा ने वत्रमूवतयर्ों ंब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर को विुओं ंमें रूपान्तररत कर वदर्ा, िब उन्ोंने उनसे वनिायण वभक्षा की र्ाचना की। उन्ोंने केिल अपने सतीत्व के बल से ही इन तीनों ंमहान् देिताओं ंको विुओं ंमें बदला था। सावित्री ने अपने सतीत्व के बल से र्मराि के पाि से अपने पवत सत्यिान् के प्राण िापस लारे् थे। सतीत्व

अथि ब्रह्मचर्य की ऐसी ही मवहमा है ि◌ो स्त्रिर्ाँ सतीत्वमर् गाहयस्थ्य ि◌ि◌ीन र्ापन करती हैं, ि◌े भी अनसूर्ा नलवर्नी अथि सावित्री के तुल्य बन सकती है।

## ब्रह्मच ररहणय◌्ः प्र चीन ि◌ि◌ आधुहनक

प्राचीन काल में भारत में ब्रह्मचाररवणर्ाँ होती थीं।◌ ि◌े ब्रह्मिावदनी थीं,◌ ब्रह्म पर प्रिचन करती थीं।◌ ि◌े गृहसथधवमयणी का ि◌ि◌ीन र्ापन करना नहीं ◌चाहती थीं।◌ ि◌े अपने कुटीरों ◌में ऋवषर्ों ◌तथा मुवनर्ों ◌की सेिा करती थीं ◌ और ब्रह्म-विचार वकर्ा करती थीं।◌ रािा ि◌ानशु्रुवत ने अपनी पुत्री को रैक्व ऋवष की सेिा में अपयण कर वदर्ा था। इसका उले्लेख आपको छान्दोग्योपवनषद् में वमलेगा।

सुलभा एक परम विदुषी मवहला थी। उसका ि◌न्म एक रािपररिार में हुआ था। ि◌ह ब्रह्मचाररणी थी। ि◌ह मोक्ष-धमय में दीवक्षत थी ि◌ह तपश्चर्ाय करती थी। ि◌ह स्व-आचररत ि◌ि◌ीनचर्ाय सम्बन्धी अनुष्ठानों ◌में अविग थी। ि◌ह अपने व्रतों ◌में अटल थी औवचत्य का विचार वकरे् वबना ि◌ह कभी एक भी ि◌ब्द नहीं ◌बोलती थी। ि◌ह एक र्ोवगनी थी। ि◌ह संन्यावसनी का ि◌ि◌ीन-र्ापन करती थी। ि◌ह ि◌नक की राि सभा में उनके समक्ष उपस्त्रसथत हुई और उनके साथ उसने ब्रह्मविद्या-सम्बन्धी बडी पररचचाय की।

गागी भी एक ब्रह्मचाररणी थी। ि◌ह भी एक सुसंसूकृत मवहला थी। उसने भी के साथ ब्रह्मविद्या पर लम्बा ि◌ािथिय वकर्ा। उनका ई सिाद बृहदारण्यक उपवनषद् में आर्ा है।

रू्रोप में भी बहुत-सी स्त्रिर्ाँ थीं ◌ि◌ो ब्रह्मचाररणी थीं ◌तथा विन्ोंने अपना ि◌ि◌ीन कठोर तपश्चर्ाय, प्राथयना तथा ध्यान के वलए पूणयतर्ा समवपयत कर वदर्ा था। उनके अपने आश्रम थे। भारत में अब भी ऐसी विवक्षत मवहलाएँ हैं, ि◌ो ब्रह्मचाररणी का ि◌ि◌ीन-र्ापन कर रही हैं। ि◌े वििाह करना नहीं ◌चाहतीं।◌ ई उनके पूिय ि◌न्म के सुसंस्कारों ◌ के प्राबल्य के कारण है। ि◌े विद्यालर्ों ◌में बावलकाओं ◌को विक्षा देती हैं। ि◌े वनधयन बावलकाओं ◌को वकगत रूप से वनु:िुल्कि विक्षा देती हैं तथा उन्ें वसलाई एिं अन्य घरेलू कार्ों का प्रविक्षण देती हैं। ि◌े धावमयक पुस्तकों ◌का स्वाध्यार् तथा प्रातु:-सार्ं ध्यानाभ्यास करती हैं। ि◌े कीतयन करती हैं तथा प्रवतवदन आध्यास्त्रत्मक दैनस्त्रन्दनी वलखती हैं। िे मवहलाओं ◌से सत्संग और कीतयन कराती हैं तथा बावलकाओं ◌को आसनों ◌और प्राणार्ामों ◌का प्रविक्षण देती हैं। ि◌े गीता तथा उपवनषद् पर प्रिचन करती हैं; अ◌ाँगरेिी, संसूकृत तथा वहन्दी में धावमयक विषर्ों ◌पर व्याख्यान देती हैं तथा अिकाि के वदनों ◌और महत्त्वपूणय अिसरों ◌पर आध्यास्त्रत्मक ि◌नि–ि◌ागरण के वलए बडे पैमाने पर मवहलाओं ◌का सम्मेलन आर्ोवित करती है।

कभी-कभी ि◌े गााँिों ि◌में ि◌ाती हैं तथा वनधयन लोगों ◌में वबना मूल्य के औषवधर्ाँ वितररत करती हैं। ि◌े प्रथमोपचार, सम वचवकत्सा (होवमर्ोपैथी), विषम वचवकत्सा (एलोपैथी) तथा ि◌ि◌ रसार्वनक पद्धवत के ज्ञान से सन्नद्ध हैं। ि◌े रोवगर्ों ◌का उपचार करने में प्रविवक्षत हैं। एक उच्च विक्षा प्राप्त ब्रह्मचाररणी है ि◌ो संसूकृत, अ◌ाँगरेिी तथा वहन्दी में सुवनष्णात है और कन्याओं ◌की एक संसथा की प्रधान है। ि◌ह वनधयन बावलकाओं ◌के वलए अपने व्यर् से एक वनु:िुल्कि अरािकीर् विद्यालर् भी चलाती है। ई वनु:सन्देह एक बहुत ही महती सेिा है।

ऐसी कन्याएँ तथा मवहलाएँ ि◌ास्ति में भारत के वलए ि◌रदान हैं। ि◌े पवित्र तथा प्रत्यागमर् ि◌ि◌ीन-र्ापन करती हैं। ि◌े इहलोक में परमानन्द, समृस्त्रद्ध तथा कीवतय का भोग करती और परलोक में परम ि◌ास्त्रन्त का अमरपद प्राप्त करती है। भारत को इस प्रकार की और अवधक ब्रह्मचाररवणर्ों ◌की आिश्यकता है ि◌ो अपना ि◌ि◌ीन सेिा, ध्यान हिा प्राथयना के वलए समवपयत कर सकें।

उत्तर प्रदेि में एक महारानी थी। ि◌ह सादा ि◌ि◌ धारण करती, साधुओं ◌और वनधयनों ◌की सेिा करती तथा सदा संन्यावसर्ों ◌के सावन्नध्य में रहती थी। उसे ि◌ास्त्रों ◌का अगाध ज्ञान था तथा ि◌ह वनर्वमत रूप से ध्यान और

प्राथयना वकर् करती थी। िह लगातार कई महीनों ंतक मौन रखती तथा कुछ समर् एकान्त में व्यतीत करती थी। इसके साथ िह राज्य पर िासन भी करती थी।

एक सुविवक्षत मवहला है िो एम. बी. बी. एस. है। उसके पवतदेि उच्च पद पर आसीन है। िह रोवगर्ों ंका वन: िुल्क उपचार करती है। िह रोवगर्ों ंका वनरीक्षण करने के वलए उनके घर िाने का कोई िुल्क नहीं ंलेती है। हि समिा की बहुत अच्छी सेिा करती है। िह नौकरी के पीछे नहीं ंभागती-वफरती उसमें लोभ नहीं ंहै। िह अपनी वचत्तिुस्त्रद्ध के वलए वचवकत्सा सेिा करती है। िह वनधयनों ंकी वचवकत्सा सेिा को भगिद्-पूिा मानती है। िह घर की देखभाल करती तथा अपने पवतदेि की सेिा भी करती है। िह धमयग्रन्थों ंका स्वाध्यार् करती है तथा कुछ समर् ध्यान, पूिा और प्राथयना में लगाती है। िह प्रिस्य तथा पवित्र िीिन-र्ापन करने िाली एक आदिय मवहला है।

## उिृंखल जीवन स्विन्त्र निीं ंिै

संसार को इस प्रकार की आदिय मवहलाओं ंकी वनतान्त आिश्यकता है। मेरी कामना है वक संसार ऐसी प्रिस्य मवहलाओं ंसे भरपूर रहे! मैं स्त्रिर्ों ंकी वनन्दा नहीं ंकरता हाँ। मैं उन्हें विक्षा तथा स्वतिता देने का विरोध नहीं ंकरता हाँ। मैं उनके प्रवत परम श्रद्धा रखता हाँ। मैं उनकी देविर्ों ंके रूप में पूिा करता हाँ। वकनु्तु मैं स्त्रिर्ों ंके वलए वकसी ऐसी स्वतिता के पक्ष में नहीं ंहाँ, िो उनका अधु:पतन करे। मैं ऐसी विक्षा तथा संसू्कृवत के पक्ष में हाँ, िो उन्हें अमर तथा प्रिस्य बनार्े, िो उन्हें सुलभा, मीरा तथा मैत्रेर्ी की भाँवत, सावित्री तथा दमर्न्ती की भाँवत आदिय नारी बनार्े। मैं र्ही चाहता हाँ। र्ही प्रत्येक व्यस्त्रि चाहेगा।

उचूंछृंखल िीिन पूणय स्वतिता नहीं ंहै। भारत की कुछ स्त्रिर्ों ंने इस वमथ्या स्वतिता का लाभ उठा कर अपना सियनाि कर वलर्ा है। तथाकवथत विवक्षत मवहलाएँ िो विस स्वतिता का उपभोग कर रही हैं, उसकी कोई सीमा नहीं ंहै। इस स्वतिता ने अनेक घरों ंका सत्यानाि कर िाला है। इसने समाि में अव्यिसथा उत्पन्न कर दी है। इसने अनेक सम्मान्य पररिारों ंको लस्त्रज्जत वकर्ा है। लडवकर्ों ंने स्वतिता की अपनी अतोषणीर् तृष्णा में पड कर सीमा का अवतक्रमण वकर्ा और अमूल्य सम्पवत्त खो िाली, विसे अतीत काल की मवहलाओं ंने वनष्कलंक बनार्े रखा था।

पुरुषों ंके साथ मुि रूप से संसगय रखने से िी अपनी गररमा, िालीनता, लावलत्य तथा अपने िरीर और चररत्र की पवित्रता खो बैठती है। िो िी पुरुषों ंके साथ मुि रूप से वमलतीिुलती है, िह अपने सतीत्व को अवधक समर् तक नारी-सुलभ, बनार्े नहीं ंरख सकती है। इसके कुछ अपिाद हो सकते हैं और रहे भी हैं। िो िी लोकिीिन में पुरुषों ंसे मुि रूप से वमलतीिुलती है तथावप िुद्ध भी रहती हैं, िह वनश्चर् ही अवतमानिीर् िी होगी। अपने स्वभािगत कामिासना िाली सामान्य िी तो िीघ्र ही झुक िार्ेगी। मानि प्रकृवत अपनी पूवतय करेगी।

र्वद नारी का सतीत्व नि हो गर्ा, तो उसके िीिन में िेष क्या रहा? भले ही र्ह िी समृद्ध हो तथा समाि के उच्च िगय के साथ उसका मेलिोल हो; पर र्वद उसमें सतीत्व नहीं ंहै, तो िह प्राणधारी िि मात्र है। स्वच्छन्द वमलनेिुलने का अनथयकारी पररणाम होता है। िब िीणयिीणय िि धारण करने तथा एकान्त में कन्दमूल खा कर िीिन-वनिायह करने िाले ऋवष तथा र्ोगी भी र्वद सािधान नहीं ंरहते, तो प्रकृवत की अिुभ िस्त्रिर्ों ंिारा अधु:पवतत हो िाते हैं, तो उन स्त्रिर्ों ंके विषर् में क्या कहना िो वनत्य ही स्वावदि भोिन तथा वमिान्न खाती हैं, िो गोटे के अंचल िाले सुिावसत | मखमली तथा कौिेर् िि धारण करती हैं, विनमें अवधक वमलनेिुलने का व्यसन है, िो आत्मसंर्मर् िीिन-र्ापन नहीं ंकरती हैं, विनमें धावमयक प्रविक्षण तथा अनुिासन नहीं ंहै तथा विन्हें आभ्यन्तर िीिन तथा मोक्ष-धमय का कोई बोध नहीं ंहै। सुधी पाठक! मैं इस विषर् को आपके स्वर्ं के वचन्तन, मनन, पर्ायलोचन तथा समीक्षा के वलए आप पर छोड देता हाँ।

स्त्रिऱ्ों ंको ऐसा कार्य नहीं ंकरना चावहए, विससे उनकी तथा उनके परिरार की अपकीवतय अथिा अपरि् हो और उनके चररत्र पर कलंक लगे। चररत्रहीन पुरुष अथिा िी िीवित ही मृतक-तुल्य समझे िाते हैं। समिा में व्यिहार करते समर् उन्हें बहुत ही सािधान तथा सतकय रहना चावहए। उन्हें अत्यवधक बातें करने, वमलने-ि्ुलने, ठहाका लगाने तथा मूखों की तरह हाँसने से बचना चावहए। उन्हें सदा गम्भीर गवत चलना चावहए। कभी कूल्हे मटकाते हुए नहीं ंचलना चावहए। उन्हें पे्रम के हाि-भाि से पुरुषों की ओर नहीं ंदेखना चावहए। उनके िि बहुत चुस्त तथा अंग उद्घावटत करने िाले नहीं होने चावहए। उन्हें बनाि- िि-शंगार त्याग देना चावहए।

## आध्य त्मिक जीवन के हलए आह्व न

हे देविऱ्ो ! भूषाचार तथा कामि्ासना में अपना िीिन नि न करें। अपने नेत्र खोलें। धमय-मागय पर चलें। अपने पवतव्रत धमय को बनाऱ्े रखें। अपने पवतदेि में भगिद्-दियन करें। गीता, उपवनषद्, भागित तथा रामार्ण का स्वाध्याऱ् करें। अच्छी गृहसथधवमयवणऱ्ाँ तथा ब्रह्मचाररवणऱ्ाँ बनें। अनेक गौरांगों ंको िन्म दें। संसार का भाग्य पूणयतऱ् आपके हाथ में है। संसार की सियकुंिी आपके पास है। स्ववगयक आनन्द के िार को खोलें। अपने घर में िैकुण्ठ लाऱ्ें। अपने बच्चों ंको अध्यात्म-पथ का प्रविक्षण दें। िब िे अल्पिर्स्क हों, तभी उनमें अध्यात्म का बीि पिन करें।

संसार की देविऱ्ों।ं क्ा आप उच्चतर िीिन के वलए, भव्य, उदात्त तथा एकमात्र आत्मऱ् सच्चे िीिन के वलए प्रऱ्ास नहीं ंकरेंगी? क्ा इस भूतल पर िीिन की भौवतक आिश्यकताओं ंसे सन्तुि हो िाना ही आपके वलए पर्ायप्त है? क्ा आपको स्मरण है वक मैत्रेऱ्ी ने ऱ्ाज्ञिल्क्य से क्ा कहा था? उसने अपने पवत से कहा था- "विससे मैं अमर नहीं ंहो सकती, उस इस सारी पृथ्वी के धन को ले कर मैं क्ा करूंगी।" इस संसार की वकतनी स्त्रिऱ्ाँ इतनी वनभीक है िो वत्रऱ्ों ंके औपवनषवदक आदिय के इस वििेकपूणय कथन को वनश्चर्पूियक कह सके।

अपने को संसार के बन्धन में बाँधना संसार की माताओं ंतथा बहनों ंका िन्मवसद्ध अवधकार नहीं ंहै। परिरार, बच्चों ंतथा सम्बस्त्रन्धऱ्ों ंमें उलझे रहना साहसी तथा वििेकी स्त्रिऱ्ों ंका आदिय नहीं ंहै। संसार की प्रत्येक माता को आध्यास्त्रत्मक िीिन के सच्चे प्रकाि तथा िैभि के प्रवत अपने को, अपनी सन्तवत को, अपने परिरार तथा अपने पवतदेि को प्रबुद्ध करने के अपने उत्तरदावर्त्व को अनुभि करना चावहए। मदालसा क्ा ही र्स्त्रस्वनी माता थी! क्ा उसने अपने बच्चों ंको स्नातकोत्तर परीक्षा तक अध्यर्न करने और तदुपरान्त कोई काम ढूाँढने के वलए कहा था? 'िुद्धोऽवस, बुद्धोऽवस, वनरंिनोऽवस संसारमाऱ्ा परिरवियतोऽवस तुम िुद्ध हो, तुम चैतन्य हो, तुम वनष्कल्मष हो, तुम संसार की माऱ्ा से मुि हो' ऐसी आित की विक्षा मदालसा ने अपने बच्चों ंको पालने में झुलाते समऱ् दी थी। ितयमान िगत् की वकतनी माताओं ंको अपने बच्चों ंको ऐसे गम्भीर ज्ञान की विक्षा देने का सद्भाग्य प्राप्त है। इसके विपरीत ितयमान काल की माताएाँ तो र्वद उनके बच्चों ंमें आध्यास्त्रत्मक प्रिृवत्त सूक्ष्म रूप में भी पाऱ्ी गऱ्ी, तो उसे कुचल | देने का प्रऱ्ास करेंगी। ई क्ा ही खेदपूणय तथा दर्नीऱ् अिसथा है! माताओ तथा बहनो! िाग िाऱ्ें। अपनी प्रगाढ़ वनद्रा से िाग िाऱ्ें। अपने उत्तरदावर्त्व को समझें। अपने को आध्यास्त्रत्मक बनाऱ्ें। अपने बच्चों ंको आध्यास्त्रत्मक बनाऱ्ें। अपने पवतदेि को भी आध्यास्त्रत्मक बनाऱ्ें, क्ोंवक आप परिरार की वनमायता है। स्मरण रखें वक चुिाला ने वकस प्रकार अपने पवतदेि को प्रबुद्ध वकऱ्ा था। आप रािर-वनमायता हैं। आप संसार की वनमायणकताय है। अतः अपना अध्यात्मीकरण करें। अपने में सुलभा मैत्रेऱ्ी तथा गागी की भािना को अकु्षुण्ण बनाऱ्े रखें। कार्र न बनें। अपने मांसल घरों ंसे, भ्रास्त्रन्त के घरों ंसे, वमथ्यावभमान के घरों ंसे बाहर आ िाऱ्ें।

आप सब सच्ची संन्यावसनी बनें और सच्ची कीवतय तथा महतत लाऱ्ें, क्ोंवक र्ही सच्ची वनभीकता तथा साहस है, र्ही सच्चा ज्ञान तथा समझ है। र्वद वकसी मवहला में आध्यास्त्रत्मक अवग्न नहीं ंहै, र्वद िह आत्मऱ् उच्चतर िीिन से अनवभज्ञ है, तो िह मवहला मवहला नहीं ंहै। िी का कतयव्य परिरार तक ही सीवमत नहीं ंहै,

उसका कतयव्य पररिार से परे िाना भी है। उसका कतयव्य सावडर्ों, चूवडर्ों, ावकेट, पाउिर तथा इत्र में नहीं है और न उसका कतयव्य अपने बच्चों को काम वदलाना ही है। उसके कतयव्य का सम्बन्ध आत्मा से, ब्रह्म से भी है। ऐसी मवहला भगिान् की सच्ची प्रतीक है। िह सम्मान्य है, िह पूज्य है।

# ६.ब्रह्मचर्य तथा विक्षा पाठ्यक्रम

र्वद आप ितयमान विक्षा-प्रणाली की हमारी प्राचीन गुरुकुल प्रणाली से तुलना करें, तो आपको इन दोनों में बडा अन्तर वमलेगा। पहली बात तो र्ह है वक ितयमान विक्षा-प्रणाली अत्यवधक व्यर्परक है। सम्प्रवत विक्षा के नैवतक पक्ष की पूणयतर्ा उपेक्षा की गर्ी है। गुरुकुल में प्रत्र्ेक विद्याथी अकल्मष होता था। प्रत्र्ेक विद्याथी पूणय नैवतक विक्षा में दीवक्षत होता था। र्ह प्राचीन संस्कृवत की प्रमुख वििेषता थी। प्रत्र्ेक छात्र को प्राणार्ाम, मिर्ोग, आसन, नीवत-संवहता, गीता, रामार्ण, महाभारत तथा उपवनषदों का ज्ञान होता था। प्रत्र्ेक छात्र विनम्रता, आत्म-संर्म, आज्ञाकाररता, सेिा तथा आत्म-त्याग की भािना, सवद्विहार, वििता, िालीनता तथा अस्त्रन्तम वकन्तु उतनी ही महत्त्वपूणय आत्मज्ञानोपलस्त्रब्ध की कामना से सम्पन्न होता था ।

## भ रि की विषम न हशक्ष - प्रण ली में एक प्र णर् िक त्रुहट

ितयमानकालीन महाविद्यालर् के विद्यावथयर्ों में उपर्ुयि सद्गुणों का सियथा अभाि है। आत्म-वनर्ग्रह तो िे िानते ही नहीं। विलासमर् िीिन तथा असंर्म उनमें कौमारािसथा से ही आरम्भ हो िाते हैं। अहंकार, धृिता तथा आज्ञोल्लंघन उनमें बद्धमूल होते हैं। िे पक्के नास्त्रस्तक तथा अत्यवधक विषर्ी बन गर्े हैं। बहुतों को तो अपने को आस्त्रस्तक कहने में लज्जा प्रतीत होती है। उनको ब्रह्मचर्य तथा आत्म-वनर्ग्रह का ज्ञान नहीं है। भूषाचारी िेि, अिांछनीर् भोिन, कुसग, नाट्य-गृहों तथा चलवचत्र गृहों में प्रावर्क उपस्त्रसथवत तथा पाश्चात्य आचार-व्यिहार के प्रर्ोग ने उन्हें वनबयल तथा कामी बना वदर्ा है। ब्रह्मविद्या, आत्मज्ञान, िैराग्य, मोक्ष-सम्पदा आस्त्रत्मक िास्त्रन्त आनन्द से िे सियथा अपररवचत हैं।

भूषाचार, बनाि-ठनाि, भोगिाद, स्वादलोलुपता तथा विलावसता ने उनके मन पर अपना अवधकार कर वलर्ा है। महाविद्यालर्ों के कुछ छात्रों का िीिन-िृत्त सुनने में अत्यन्त दर्नीर् है। प्राचीन गुरुकुल में छात्र गण स्वसथ, हृि-पुि तथा दीघाययुषी हुआ करते थे। िास्ति में ऐसा पता चलता है वक भारत-भर में छात्रों के स्वास्थ्य का हास हुआ है। इसके अवतररि विन अिगुणों तथा असद् व्यिहारों से उनका स्वास्थ्य नि हो रहा है, उनमें िृस्त्रद्ध हो रही है। आधुवनक विद्यालर्ों तथा महाविद्यालर्ों में नैवतक संस्कृवत की विक्षा नहीं दी िाती है। ितयमान प्रणाली में विक्षा के नैवतक पक्ष की पूणय उपेक्षा की गर्ी है।

आधुवनक सभ्यता ने हमारे बालक-बावलकाओं को िासि बना िाला है। िे कृवत्रम िीिन-र्ापन करते हैं। बच्चे ही बच्चे उत्पन्न कर रहे हैं। कुलाचार पररभ्रि हो चला है। चल-वचत्र एक अवभिाप बन गर्ा है। र्ह काम िासना तथा मनोविकार को उद्दीप्त करता है। आिकल चलवचत्रों में महाभारत तथा रामार्ण के आख्यानों का प्रदियन करते समर् भी उनमें अभि दृश्य तथा अश्लील नाटकों का अवभनर् वकर्ा िाता है। मैं एक बार पुनः बलपूियक दोहराता हाँ वक भारत की ितयमान विक्षा प्रणाली में पूणय तथा सिि सुधार की तत्काल आिश्यकता है।

विक्षा की कोई भी प्रणाली िो ब्रह्मचर्य के वसद्धान्तों पर आधाररत नहीं है तथा विसके पाठ्यक्रम में संस्कृत सावहत्य का अध्यर्न अवनिार्य नहीं है, वहन्दुओं के वलए उपर्ोगी न होगी। उसकी विफलता अिश्यम्भािी है। उन्हें उपर्ुि विक्षा पद्धवत देने का विन पर उत्तरदावर्त्व है, िे इस महत्वपूणय विषर् से अनवभज्ञ है और र्ही कारण है वक विक्षा में अनेक वनष्फल प्रर्ोग हो रहे हैं।

कुछ महाविद्यालर्ों ंके प्राध्यापक भूषािारी पहनिाा पहनने के वलए छात्रों ंपर बल देते हैं। र्ही नहीं,ं ि स्वच्छ वकन्तु सादे ि पहनने िालों ंको नापसन्द भी करते हैं। र्ह बडे खेद की बात है। स्वच्छता एक िस्तु है, फैशन अन्य िस्तु तथाकवथत 'फैशन' सांसाररकता तथा विषर्ासस्ति में मूलबद्ध हो िाता है।

िीिन में स्वच्छता िारीररक तथा आध्यास्त्मक विकास के वलए परमािश्यक है। लडके तथा लडवकर्ााँ अज्ञानिि िारीररक अंगों ंके दुरुपर्ोग के कारण, विससे िीिन–िस्ति का वनवश्चत अपक्षर् होता है, मौन रूप से कि झेलते हैं। र्ह उनके सामान्य मानवसक तथा िारीररक विकास में गवतरोध उत्पन्न करता है। िब मानि िरीर अपने स्वाभाविक स्रोतों ंसे िंवचत कर वदर्ा िाता है, तब स्नार्विक ऊिाय में भी तदनुरूप ह्रास अिश्य होता है। र्ही कारण है वक उन अंगों ंमें कार्य-सम्बन्धी रोग विकवसत होते. है। विनि व्यस्तिर्ों ंकी संख्या िृस्त्रद्ध पर है।

निर्ुिक रिक्षीणता, स्मरण िस्ति के ह्रास तथा दुबयलता से पीवडत होते हैं। उन्ें अपना अध्यर्न बन्द कर देना पडता है। रोग बढ़ते िा रहे हैं। औषधालर्ों ंमें सहस्रों ंप्रकार के इंिेक्शन आ गर्े हैं। सहस्रों ंिाक्टरों ंने अपनी-अपनी वनदानिालाएाँ तथा दुकानें खोल दी है, तथावप दुःख प्रवतवदन बढ़ता िा रहा है। लोगों ंको अपने उद्यमों ंतथा व्यिसार्ों ंमें सफलता प्राप्त नहीं ंहोती है। इसका क्ा कारण है? कारण ढूंढने के वलए दूर िाने की आिश्यकता नहीं ंहै। र्ह दुव्ययसनों ंतथा अमर्ायवदत मैथुन के िारा िीर्य की क्षवत है। र्ह दूवषत मन तथा दूवषत िरीर के कारण ही है।

## अध्य पकों ंिि म ि -हपि ओं ंके किषव्य

छात्रों ंको सदाचार के पथ का प्रविक्षण देने तथा उनके चररत्र का समुवचत रूप से वनमायण करने के महान् कतयव्य का दुबयह भार विद्यालर्ों ंतथा महाविद्यालर्ों ंके अध्यापकों ंपर है। ब्रह्मचर्य में चररत्र-वनमायण अथिा चररत्र का सम्यक् गठन अन्तवियि है। लोग कहते हैं वक ज्ञान िस्ति है; वकन्तु मैं अपने व्यािहाररक अनुभि से पूणय विश्वास के साथ र्ह बेखटके बलपूियक कहता हाँ वक चररत्र िस्ति है तथा चररत्र ज्ञान से भी अवधक श्रेष्ठ है।

आपमें से प्रत्येक व्यस्ति को अपने चररत्र का सम्यक् वनमायण करने के वलए र्थािक् प्रर्ास करना चावहए। आपका समग्र िीिन तथा िीिन में आपकी सफलता आपके चररत्र गठन पर ही पूणयतर्ा वनभयर है। इस संसार के सभी महापुरुषों ंने अपनी महता एकमात्र चररत्र के िारा ही प्राप्त की है। संसार के िैभििाली महामनीवषर्ों ंने र्ि, प्रवतष्ठा तथा सम्मान की िविश्री चररत्र के िारा उपलब्ध की है।

अध्यापकों ंको स्वर्ं पूणय नैवतक तथा िुद्ध होना चावहए। उन्ें नैवतक पूणयता से सम्पन्न होना चावहए, अन्यथा 'अन्ेधेनैि नीर्माना र्थान्धाः' की उस्ति चररताथय होगी। प्रत्येक अध्यापक को अध्यापन-व्यिसार् अपनाने से पूिय विक्षा-क्षेत्र में अपने पद के उपलस्त्रब्ध ही पर्ायप्त नहीं ंहोगी। एकमात्र र्ह एक ही कला प्राध्यापक को सुिोवभत नहीं।ं महान उत्तरदावर्त्व को अनुभि करना चावहए। िुष्क भाषण देने की कला में बौस्त्रद्धक उपलस्त्रब्ध ही पर्ायप्त नहीं ंहोगी । एकमात्र र्ह एक ही कला प्राध्र्ापक को सुिोवभत नहीं ंकरेगी ।

िि छात्र प्रौढ़ािसथा को प्राप्त होते हैं, तब उनके सथूल िरीर में कुछ विकास तथा पररितयन होने लगते हैं। िाणी बदल िाती है। नर्े आिेग तथा भाि प्रकट होने लगते हैं स्वभाितः उनमें विज्ञासा उठती है। िे गवलर्ों ंमें वफरने िाले लडकों ंसे परामिय लेते हैं। उन्ें कुमिणा वमलती है। िे अपनी दुियवत्तर्ों ंके िारा अपना स्वास्थ्य नि कर िालते हैं। उन्ें र्ौन स्वास्थ्य, आरोग्यिाि तथा ब्रह्मचर्य, दीघायर्ु प्रास्त्रप्त के उपार् तथा काम- िासना के वनर्िण की विवध का स्पि ज्ञान प्रदान करना चावहए। माता-वपता को चावहए वक िे अपने बच्चों ंको महाभारत तथा रामार्ण से ब्रह्मचर्य तथा सदाचार सम्बन्धी विविध कहावनर्ााँ सुनार्ें।

माता-वपता को चावहए वक ि अपने बच्चों ंको ब्रह्मचर्य विषर् की विक्षा बहुधा देते रहे। र्ह उनका
अत्याशयक कतयव्य है। िब बालकों ंतथा बावलकाओं ंमें तारुण्य के लक्षण दृविगोचर हों,ं तो उनके साथ स्पि बात
करना परमिाश्यक है। इधर-उधर की बातें करने से कोई लाभ नहीं ंहै। र्ौन-सम्बन्धी विषर्ों ंको गुप्त नहीं ंरखना चावहए। र्वद माता-वपता अपने बच्चों ंसे इस विषर् की िाताय करने में संकोच अनुभि करते हैं, तो र्ह उनकी अर्ाथय िालीनता होगी। इस विषर् में चुप्पी साधने से वकिोरों ंका कुतूहल उद्दीप्त ही होगा। र्वद िे इन सब बातों ंको समर् पर स्पि रूप से िान िाते हैं, तो िे वनश्चर् ही कुसंग से अपथगामी नहीं ंबनेंगे और न उनमें दुव्ययसनों ंका
विकास होगा। तथा माता-वपताओं ंको बालक तथा बावलकाओं ंको समुवचत विक्षा देनी चावहए वक िे वकस प्रकार ब्रह्मचर्यमर् िुद्ध िीिन र्ापन करें। उन्ें िालीनता तथा संकोच के अपने वमथ्या भाि से अपना पीछा छुडाना चावहए। िे ही बालक तथा बावलकाओं ंकी अज्ञानता के वलए बहुत कुछ उत्तरदार्ी हैं। वकसी अन्य बात की अपेक्षा इन विषर्ों ंकी अज्ञानता के कारण अवधक क्षवत हुई है। आप अज्ञानता का, इस वमथ्या िालीनता का वक वलंग तथा लैंवगक कार्यव्यापार की पररचचाय नहीं ंकरनी चावहए, मूल्य चुका रहे हैं। अध्यापकों ंतथा माता-वपताओं ंको वकिोरों ंके आचार-व्यिहार का सतत अिलोकन करना तथा उनके मन में ब्रह्मचर्य के पवित्र िीिन के परम महत्त्व को तथा अपवित्र िीिन के संकटों ंको बैठा देना चावहए। उनमें ब्रह्मचर्य विषर् की पुस्त्रस्तकाएं मुि रूप से वितररत करनी चावहए।

विद्यालर्ों ंतथा महाविद्यालर्ों ंमें वचत्रर्दी िारा ब्रह्मचर्य विषर्, प्राचीन काल के ब्रह्मचाररर्ों ंके िीिन तथा महाभारत और रामार्ण की कहावनर्ों ंका वनर्वमत रूप से प्रदियन करना चावहए। इससे विद्यावथयर्ों ंके नैवतक मापदण्ड को उन्नत बनाने तथा इसके वलए उन्ें उत्प्रेररत करने में बडी सहार्ता वमलेगी।

हे विक्षकों ंतथा प्राध्यापको! अब िग िाइए विद्यावथयर्ों ंको ब्रह्मचर्य, सदाचार का प्रविक्षण दीविए। उन्ें सच्चे ब्रह्मचारी बनाइए। इस वदव्य कार्य की उपेक्षा न कीविए। र्ह गुरुतर कार्य आपका नैवतक उत्तरदावर्त्व है। र्ह आपका र्ोग है। र्वद आप इस कार्य को र्थोवचत गम्भीरतापूियक करें, तो इससे आपको आत्म-साक्षतकार प्राप्त हो सकता है। वनष्ठािान् तथा वनष्कपट रहें। अब अपने नेत्र खोलें। बालकों ंतथ बावलकाओं ंको ब्रह्मचर्य का महत्त्व समझाइए तथा उन विविध विवधर्ों ंका प्रविक्षण दीविए विनसे िे िीर्य का, अपने में प्रच्छन्न आत्म–िस्त्रि का पररक्षण कर सकें।

विम अध्यापकों ंने प्रथम अपने-आपको अनुिावसत कर वलर्ा है, उन्ें चावहए वक अपने विद्यावथयर्ों ंके साथ एकास्त्रन्तक िाताय करें तथा उन्ें ब्रह्मचर्य के विषर् में वनर्वमत व्यािहाररक विक्षाएँ प्रदान करें। श्रद्धेर् एच. पी. पैकेन्नम िाल्, िो कुछ दिकों ंपूिय एस. पी. िी. महाविद्यालर्, वचवत्रनापल्ली के प्रधानाचार्य थे और बाद में एक. (वबिप) बने, अपने विद्यावथयर्ों ंके साथ ब्रह्मचर्य तथा आत्म-संर्म विषर् पर चचाय वकर्ा करते थे।

संसार का भिी भाग्य अध्यापकों ंतथा विद्यावथयर्ों ंपर पूणयतर्ा वनभयर है। र्वद अध्र्ापक अपने विद्यावथयर्ों ंको उवचत वदिा में, धमयपरार्णता के पथ की विक्षा दें, तो संसार आदिय नागररकों,ं र्ोवगर्ों ंतथा िीिनुमुिों ंसे पररपूणय हो िार्ेगा िो सियत्र प्रकाि, िास्त्रन्त, आनन्द तथा सुख का प्रसार करेंगे।

धन्य है िह िो अपने छात्रों ंको सच्चा ब्रह्मचारी बनाने के वलए िास्ति में प्रर्ास करना है और उससे अवधक धन्य है िह िो सच्चा ब्रह्मचारी बनने का प्रर्ास करता है। उन सब पर भगिान् कृष्ण का िआिीायद हो! अध्यापकों,ं प्राध्यापकों ंतथा छात्रों ंकी िर् हो!

# ७.कुछ आदिय ब्रह्मचारी
## **निुम न्**

हनुमान िारुुदिेता पिन से अंनिा के गभय से उत्पन्न हुए थे। उनका हनुमान् नाम हनुरुह नामक नगर पर रखा गर्ा था, विस पर उनके मामा िासन करते थे । हनुमान का िरीर िज्रित् दृढ़ था, अतुः अंनिा ने उनका नाम िज्रांग रखा। अनेक िीरोवचत असाधारण कार्य करने के कारण िह महिीर के नाम से भी प्रवसद्ध हुए। बलभीम तथा मारुवत उनके अन्य नाम हैं।

विश्व में हनुमान् के समान महान् िीर न अभी तक हुआ है और न भविष्य में होगा। अपने िीिन काल में उन्ोंनें अनेक चमत्कार तथा बल और पराक्रम के अवतमानिीर् असाधारण कार्य वकरे्। उन्ोंनें अपने पीछे ऐसा नाम छोडा है, िो िब तक इस संसार का अस्त्रस्तत्व रहेगा तब तक लाखों ंलोगों ंके मन पर अपना िसि प्रभाि िलिता रहेगा।

हनुमान् सप्त वचरिीविर्ों ंमें से एक हैं। िह एकमात्र ऐसे विलक्षण िविान् हैं, विन्ें नौ व्याकरणों ंका ज्ञान है। उन्ोंनें सूर्यदिे से िेिों ंका ज्ञान प्राप्त वकर्ा। िह ब्रह्मचर्य के मूतय रूप हैं। िह ज्ञावनर्ों ंमें सियश्रेष्ठ ज्ञानी, बलिानों ंमें सियश्रेष्ठ बली तथा िीरों ंमें सियश्रेष्ठ िीर हैं। िह रुि की िस्त्रि हैं। िो हनुमान् का ध्यान तथा उनके नाम का िप करता है, उसे िीिन में बल, सामथ्यय, गौरि, िैभि तथा सफलता प्राप्त होती है। िह भारत के सभी भागों ं में, ििशेषकर महारािर में पूिे िाते हैं।

हनुमान् में स्वेच्छानुसार रूप धारण करने की वसस्त्रद्ध थी। िह अपने िरीर को अवत-बृहत् और अँगूठे के नख के बराबर लघु बना सकते थे। उनमें अलौवकक बल था। िह राक्षसों ंके वलए आतंक थे। िह चारों ंिेदों ंतथा अन्य िािों ंमें सुवनष्णात थे। उनके सम्पकय में आने िाला प्रत्येक व्यस्त्रि उनके पराक्रम, बुस्त्रद्ध, िविज्ञान तथा अवतमानिीर् बल से आकवषयत हो िाता था। उनमें असाधारण रुद्ध कौिल था।

हनुमान् श्री राम के प्रिर दूत, सैवनक तथा सेिक थे। िह भगिान् राम के उपासक तथा भि थे। राम उनके वलए िीिन- सियस्व थे। िह राम की सेिा के वलए िीते थे, राम में िीते थे तथा राम के वलए िीते थे। िह सुग्रीि के मंत्री तथा घवनष्ठ वमत्र थे।

हनुमान् का िन्म परम मांगवलक वदिस मंगलिार को चािमास चैत्र की अिमी को प्रातुः काल हुआ था। उन्ोंनें अपने िन्म से ही अपने असाधारण बल का पररचर् वदर्ा तथा अनेक चमत्कार वकरे्। िे अपनी ििििसिथा में सूर्य को खा िाने के वलए छलाँग लगा कर उन तक पहुँच गरे् और उन्ें पकड वलर्ा। इससे समस्त दिेता अत्यवधक व्याकुल हुए। िे कर-बद्ध हो ििवु के पास आरे्। उन्ोंनें सूर्य को मुि कर देने के वलए उनसे विनीत प्राथयना की। ििवु ने उनकी प्राथयना पर सूर्य को छोड वदर्ा।

हनुमान् के एक अपराध के वलए एक ऋवष ने उन्ें िाप वदर्ा वक िह िब तक श्री. राम के दियन तथा भस्त्रिपूियक उनकी सेिा नहीं ंकरेंगे, तब तक उन्ें अपनी महती िस्त्रि तथा पराक्रम की स्मृवत नहीं ंरहेगी। हनुमान् की श्री राम के साथ प्रथम भेंट वकस्त्रष्कन्धा में हुई, िब श्री राम तथा लक्ष्मण सीता की खोि में िहाँ आरे् थे, विन्ें राितण हर कर ले गर्ा था । हनुमान ने ज्र्ों-ंही श्री राम को देखा, उन्ें अपनी िस्त्रि तथा पराक्रम का स्मरण हो गर्ा ।

हनुमान समूपूणय लंका िला िाली तथा राम को सीता का समाचार वदर्ा। राम तथा रिाण के मधर् हुए महारुद्ध में हनुमान ने राक्षस-सेना के अनेक िीरों ंका सहार वकर्ा ।अनेक अलौवकक कार्य वकरे् विाल पियत को उठा कर ले िाना तथा अन्र् बडे कार्ो को करना हनुमान के वलए कुछ भी नहीं ंथा। ई सब ब्रह्मचर्य–स्त्रि के कारण ही था।

महारुद्ध समाप्त होने पर विभीषण लंका के रिवसंहासन पर प्रवतवष्ठत हुए। िनिास की अिवध पूणय हो गर्ी। श्री राम, लक्ष्मण, सीता तथा हनुमान् पुष्पक विमान पर बैठ कर समर् पर अर्ोध्र्ा पहुँच गरे् । श्री राम का राज्यावभषेक समारोह बडे हषोल्लास तथा धूमधाम से वकर्ा गर्ा। सीता ने हनुमान को एक मुिाहार भेंट वकर्ा।

महाभाग रामभि हनुमान की िर् हो महािीर, वनभीक र्ोद्धा तथा ज्ञानिान् ब्रह्मचारी आंिनेर् की िर् हो, िर् हो, विनके समान संसार में अभी तक न कोई हुआ है न भविषर् में कोई होगा।

हम सब उनके आदिय ब्रह्मचर्यमर् िीिन से प्ेरेरणा प्राप्त करें! आप सबको उनका आिीिाद प्राप्त हो। आइए हम उनकी मवहमा का गान करें:

**जय हसय र म जय जय हसय र म, जय िनुम न् जय जय िनुम न् ।**
**जय हसय र म जय जय हसय र म, जय िनुम न् जय जय िनुम न् ।।**

## श्री लक्ष्मण

लक्ष्मण दिरथ की वितीर् रानी सुवमत्रा के पुत्र तथा श्री राम के अनुि थे। िह आवदिेष के अितार थे । हि राम के सुख-दुःख में वनरन्तर साथी थे। राम और लक्ष्मण एक-साथ रहते, खाते-पीते, खेलते तथा पढ़ते थे। उनमें से कोई भी एक-दूसरे का विर्ोग सहन नहीं ंकर सकता था। लक्ष्मण श्री राम के वप्रर् सेिक भी थे। िह राम की आज्ञाओं ंका अक्षरिः पालन करते थे। िह पूणय रूप से राम की आज्ञा में रहते थे। थे।

लक्ष्मण में िुद्ध तथा वनष्कलंक भ्रातृ-प्ेरेम था। उनके िीिन का उद्देेश्य अपने भ्राता की सेिा करना था। अपने भाई की आज्ञाओं ंका पालन उनके िीिन का आदिय िाक् था। िह राम की अनुमवत प्राप्त वकरे् वबना कुछ भी नहीं ंकरते थे । िह श्रीराम को अपना ईश्वर, गुरु, वपता तथा माता मानते थे।

हि हृदर् से वबलकुल वनुःस्वाथय थे। उन्ोंनें केिल अपने भाई की संगवत के वलए स्ेवेच्छा से रािसी िीिन की सभी सुख-सुविधाएँ त्याग दीं।ं िह सभी सम्भाव्य उपार्ों ंसे राम का वहत साधन करते थे। उन्ोंनें राम के वहत को अपना वहत बना वलर्ा था। उन्ोंनें भ्रातृप्ेरेम की िेदी पर अपने प्रत्ेयेक विचार का बवलदान कर वदर्ा। श्री राम उनके िीिन सियस्व थे। िह राम के वलए वकसी भी िस्तुु का, र्हाँ तक वक अपने िीिन का भी पररत्याग कर सकते थे। उन्ोंनें श्री राम तथा सीता के िनिास काल में उनका अनुगमन करने के वलए क्षण मात्र में अपनी माता, पत्नी तथा रािसी सुख-सुविधाओं ंको त्याग वदर्ा। क्ा ही उदारचेता आत्मा थी वकतने महान त्यागी थे िह! ई अपने भ्राता की सेिा मात्र के वलए िीिन र्ापन करने िाली वनसूपृह, उदारधी तथा भि आत्मा का समस्त विश्व इवतहास में अभूतपूिय उदाहरण है। इसी कारण से रामार्ण के पाठक - लक्ष्मण की उनके पवित्र तथा अवितीर् भ्रातृप्ेरेम के वलए प्रिंसा करते हैं। कुछ लोग भरत की प्रिंसा करते हैं, तो अन्य लोग हनुमान् की सराहना करते हैं; वकनुतु लक्ष्मण वकसी भी रूप में भरत अथिा हनुमान् से हीन नहीं ंथे।

र्द्यवप लक्ष्मण िन के संकटों ंसे भली-भााँवत अिगत थे, तथावप उन्ोंनें चौदह िषय की दीघायिवध तक श्री राम का अनुसरण वकरा्। र्द्यवप विश्वावमत्र को उनकी सहार्ता की आिश्यकता नहीं ंथी, तथावप िह धनुष-बाण ले कर राम के साथ गरे्। ई सब कुछ उन्ोंनें अपने भ्राता श्री राम के प्रवत अपनी वनष्ठा तथा पे्रम के कारण वकरा्।

श्री राम भी लक्ष्मण के प्रवत प्रगाढ़ पे्रम रखते थे। िब लक्ष्मण मेघनाद के सांघावतक बाण से आहत हो मूस्त्रच्छयत हो कर वगर पडे, तो राम का हृदर् विदीणय हो गरा्। िह विलाप करने लगे। उन्ोंनें वनश्चर् वकरा् वक अपने वप्रर् भाई को खो कर िह अरो्ध्या िापस नहीं ंलौटेंगे। उन्ोंनें कहा- "भले ही सीता िैसी धमयपत्नी वमल िारे्; वकनु्तु लक्ष्मण की भााँवत सच्चा, वनष्ठािान् भाई अलभ्य है। अपने भाई के वबना ई संसार मेरे वलए असार है।"

लक्ष्मण मन, िाणी तथा कमय से पवित्र थे। उन्ोंनें िनिास की चौदह िषय की अिवध में आदिय ब्रह्मचारी का िीिन रा्पन वकरा्। उन्ोंनें सीता के मुख अथिा िरीर पर कभी दृविपात नहीं ंवकरा्। उनके नेत्र सीता िी के चरण-कमलों ंकी ओर ही केस्त्रित रहते थे। िब सुग्रीि सीता के उन उत्तरीर् िोंों ंतथा आभूषणों ंको लारे्, विन्ें सीता ने अपहरण के समर् बन्दरों ंको पियत पर बैठे देख कर ऊपर से वगरा वदरा् था, तब राम ने उन्ें लक्ष्मण को वदखारा् और पूछा वक क्ा िह उन्ें पहचानते हैं?

लक्ष्मण ने कहा

**न िं ज न हम केयूरे न िं ज न हम कुण्डले ।**
**नूपुरे त्वहभज न हम हनतं्यं प द हभवन्दन िि् ।।**

(वकस्त्रष्कन्धाकाण्ड, प सगय, २२)

"मैं न तो केरू्र को पहचानता हाँ और न कुण्डल को ही। मैं तो नूपुरों ंको ही चानता हाँ क्ोंवक मैं वनत्य ही उनकी चरणि्न्दना करता था।" देस्त्रखए, लक्ष्मण को कैसे माता अथिा देिी के रूप में पूज्य मानते थे ।

रािण के पुत्र मेघनाद ने देिराि इि पर भी वििर् प्राप्त कर ली थी। इस वििर् के कारण मेघनाद इिवित के नाम से भी ज्ञात था। उसे एक िरदान प्राप्त था वक िो व्यस्त्रि कम-से-कम पूरे चौदह िषय तक सभी प्रकार के विषरो्पभोग से अलग रहा हो, उसके अवतररि अन्य सभी के वलए िह अपरािेर् रहेगा। िह अिेिर् था; वकनु्तु लक्ष्मण ने अपने ब्रह्मचर्य-बल से उसका संहार वकरा्।

हे लक्ष्मण ! हम सदा ही आपकी मवहमा का गान करते हुए मुहुमुयहुः कहेंगे — "राम लक्ष्मण िानकी िर् बोला हनुमान् की।" आप हमारे वप्रर् भगिान् राम से, अपने वप्रर् भ्राता तथा स्वामी से हमारा भी पररचर् करा दीविए। भगिान् राम के साथ िातायलाप करने में हमारी भी सहार्ता कीविए। हे लक्ष्मण! अज्ञानान्धकार में भटक रहे इन नरे् साधकों ंपर सदा दर्ालु बने रवहए। हमें सफलता का रहस्य बतलाइए तथा आिीिन वनष्ठािान् ब्रह्मचारी बने रहने में हमारी सहार्ता कीविए। हे सुवमत्रा - ित्स तथा श्री राम की आाँखों ंके तारे लक्ष्मण! मैं पुनः आपकी िन्दना करता हाँ।

## भीष्म

भीष्म के वपता िान्तनु थे, िो हस्त्रस्तनापुर के रािा थे। उनकी माता गंगा देिी थीं।ं उनका पूिय-नाम देिव्रत था। िह िसुदेिता के अितार थे ।

एक वदन िान्तनु र्मुना नदी के तट के वनकटिती एक िन में आखेट के वलए गरे्। र्हााँ उनकी भेंट एक रूपिती कुमारी से हुई। उन्ोंनें उससे पूछा – "तुम कौन हो ? तुम र्हााँ क्ा कर रही हो?" उसने उत्तर वदरा्- "मैं

वनषादरिा दािरिा की पुत्री हाँ। मेरा नाम सत्यिती है। मैं उनकी आज्ञा से हााँ र्ावत्रर्ों ंको नदी पार कराने के वलए नौका चलाती हााँ।"

महारािा ान्तनु उससे वििाह करना चाहते थे। दािरिा के पास िा कर उन्होंनें उसकी अनुमवत मााँगी। वनषादरिा ने कहा- "मैं आपके साथ अपनी पुत्री का वििाह करने को सहषय तैर्ार है, वकन्तु वििाह से पूिय आपको एक िचन देना होगा।"

रािा ने पूछा " दािरिा! िह क्या है? मेरे अवधकार में िो है, उसे मैं अिश्य पूरा करूंगा।" वनषादरिा ने कहा- "मेरी पुत्री के गभय से उत्पन्न पुत्र आपका उत्तरावधकारी बने।"

ान्तिनु वनषादरिा को र्ह िचन नहीं ंदेना चाहते थे क्योंवक इससे उनके िूरिीर तथा बुवद्धमान् पुत्र देिव्रत को, विससे उन्हें अत्यवधक प्रेम था, रािवसंहासन का पररत्याग करना पडता। तब िह सुखी नहीं ंरह सकते। वकन्तु िह उस कन्या के वलए कामावन से विदग्ध हो रहे थे। िह बडे धमय-संकट में थे। िह पीले पड गर्े और रािकाि में उनकी रुवच न रही। उन्होंनें अपने विश्वासपात्र मुख्य अमात्य से अपने हृदर् की बात खोल दी; वकन्तु िह इस विषर् में कुछ मिणा न दे सका। ान्तनु अपने पुत्र देिव्रत से उस कन्या के प्रवत अपने प्रेम को गुप्त रखने का प्रर्ास करते रहे।

देिव्रत धीमान् तथा बहुत बलिान् थे। उन्हें कुछ सन्देह हुआ। उन्होंनें सोचा वक उनके वपता दुःखी है। उन्होंनें अपने वपता से कहा- "परम वप्रर् वपता िी! आप सम्पन्न हैं आपको सब कुछ प्राप्त है। आपको वचन्ता करने का कोई कारण नहीं ंहै। आप अब उदास क्यों ंहैं? आप अपना ओि तथा बल खो रहे हैं। आप कृपर्ा अपनी व्यथा का कारण बतलाइए। मैं उसे र्थािस्ि दूर करने को सदा तैर्ार हााँ।"

रािा ने उत्तर वदर्ा- "ित्स देिव्रत! तुम मेरे इकलौते पुत्र हो। र्वद तुम पर कोई विपवत्त आर्ी, तो मैं पुत्रहीन हो िाऊाँगा। मैं स्वगय से िंवचत रह िाऊाँगा। तुम सौ पुत्रों ंके तुल्य हो। इसी से मैं पुनः वििाह नहीं ंकरना चाहता। वकन्तु ऋवषर्ों ंके कथनानुसार एक पुत्र सन्तानहीनता के ही तुल्य है। र्ही विचार मेरे मन को वचन्ताग्रस्त बनार्े रखते हैं।"

तदनन्तर देिव्रत िृद्ध मिी तथा कई सम्मान्य क्षवत्रर् सामन्तों ंके साथ दािरिा के पास गर्े तथा अपने वपता की ओर से उससे प्राथयना की और अपने वपता के वलए उसकी कन्या वििाह में मांगी।

वनषादरिा ने उत्तर वदर्ा- "हे सौम्य रािकुमार ! मैंने पहले ही आपके वपता को उस ितय के विषर् में बतला वदर्ा है, विस पर मैं अपनी कन्या को उन्हें वििाह में दे सकता हााँ।"

देिव्रत ने कहा- "वनषादरिा! मैं अब र्ह सच्ची प्रवतज्ञा करता हााँ वक इस कन्या के गभय से िो पुत्र उत्पन्न होगा, िही मेरे वपता के रािवसंहासन का उत्तरावधकारी होगा। तुम िो कुछ चाहते हो, मैं िैसा ही करूाँगा।"

वनषादरिा ने कहा आपके भि चररत्र तथा उच्च आदिय की बहुत कदर करता हााँ, वकन्तुमेरे मन में एक बडा भारी संिर् र्ह है वक आपके पुत्र मेरी पुत्री के लडके को अपने इचछानुसार वकसी भी समर् वनष्कावसत कर सकते हैं।"

देिव्रत ने प्राथयना की- हे सत्य! मुझमे सदा वनिास कीविए। आइए और मेरी समपूणय सतत में व्याप्त हो िाइए। मैं अभी इन लोगों ंकी उपस्स्थवत में िो अखण्ड ब्रह्मचर्य करने िा रहा हााँ, उसमें अविग बने रहने की

अन्तु:स्त्रि प्रदान कीविए।" तत्पश्चात उन्होंनें दृढ़ वनश्चर् के साथ वनषादरिा से कहा- "हे दािरिा! मेरी ई बात धर्ानपूिय सुनो। ओि से मैं ािीन पूणय नैवष्ठक ब्रह्मचर्यािीन र्ापन करूाँगा। संसार की सभी स्त्रिर्ां मेरी माताएं है। मैं हस्त्रस्तनापुर के रािा की परम समवपयत रािभि प्रिा हाँ। पुत्रहीन के रूप में भरने पर भी मुझे िाश्वत आनन्द तथा परम अमरत्व का धाम प्राप्त होगा।"

उस समर् अन्तररक्ष से अप्सराओं, देिताओं तथा ऋवषर्ों ने उन पर पुष्प िृवि की और बोल उठे-" र्े भर्ंकर प्रवतज्ञा करने िाले रािकुमार भीष्म हैं।"

वनषादरिा ने कहा- "रािकुमार ! मैं अब अपनी कन्या आपके वपता को वििाह में देने को पूणयतर्ा तैर्ार हाँ।"

तत्पश्चात् वनषादरिा तथा उसकी पुत्री देिव्रत के साथ िान्तनु के रािमहल में गर्े ।िृद्ध मंिी ने रािा को ई सब घटना कह सुनार्ी। िहााँ सभा भिन में एकवत्रत सभी रािाओं ने देिव्रत के असाधारण आत्म-बवलदान तथा आत्म-त्याग की भािना की बडी प्रिंसा की। उन्होंनें कहा- "देिव्रत िास्ति में भीष्म हैं।" तब से देिव्रत का नामभषम पड गर्ा। रािा िान्तनु अपने पुत्र के प्रिस्त व्यिहार से अत्यवधक प्रसन्न हुए तथा इच्छामृत्यु का िरदान वदर्ा। उन्होंनें कहा - "देि गण तुम्हारी रक्षा करें! िब तुम िीवित रहना चाहोगे, तब तक मृत्यु तुम्हारे वनकट नहीं आ सकती।"

क्ा ही उन्नत आत्मा! ई उदात्त उदाहरण विश्व-इवतहास में अभूतपूिय है । इस भूतल पर भीष्म के अवतररि अन्य वकसी ने भी ऐसी कुमारािसथा में पुत्रोवचत कतयव्य के वलए इतना महान् आत्म-त्याग नहीं वकर्ा है। भीष्म के पुत्रोवचत कतयव्य तथा धमय-परार्णता की तुलना भगिान राम के पुत्रोवचत कतयव्य तथा धमयपरार्णता से भली-भााँवत सकती है।

भीष्म अपने वसद्धान्तों में बहुत ही अविग थे। उनमें स्वाथयपरता का अल्पतम पुट भी न था । िह आत्म-त्याग तथा आत्म-बवलदान के मूतय रूप थे। उन्हें विन कठोर विपवत्तर्ों का सामना करना पडा, उन सबमें उनकी सवहष्णुता तथा उनका धैर्य आश्चर्यकर और अभूतपूिय था। िह िौर्य तथा साहस में अवितीर् थे। सभी लोग उनका सम्मान करते थे। सभी क्षवत्रर् सामन्त उन्हें अपनी श्रद्धांिवल अवपयत करते थे। िह एक महान र्ोगी तथा ऋवष थे। हि िरीर चेतना से ऊपर उठे हुए थे। िह अपने सस्त्रच्चदानन्द-स्वरूप में अिस्त्रसथत थे। हीं कारण था वक िरीर भर में तीक्ष्ण बाणों से विद्ध होने पर भी िह िान्त तथा अनुवदप बने रहे। तीक्ष्ण िरिय्या पर िो उनके वलए पुष्प िय्या के समान ही कोमल थी, लेटे हुए उन्होंनें र्ुवधवष्ठर को रािनीवत, दैवयवनक, धावमयक, सामाविक तथा नैवतक विषर्ों का उत्कृि उपदेि वदर्ा। क्ा आपने कभी विश्व इवतहास में भीष्म के अवतररि वकसी ऐसे व्यस्त्रि का नाम सुना है, िो अपनी मृत्युिय्या पर से गम्भीर तथा उदात्त उपदेि दे सका हो ? भीष्म ने अपना िीिन पराथय उत्सगय कर वदर्ा। िह दूसरों की सेिा करने तथा उन्हें उन्नत बनाने के वलए िीवित रहे। परम संकल्प िस्त्रि िाले उन्नतात्मा भीष्म का उदात्त िीिन िास्त्रन्त पिय में उनके उपदेिों का पाठ करने िाले हृदर्ों में अब भी उत्कृि गुणों की प्ेरणा भरता है। भीष्म की मृत्यु हुए बहुत समर् व्यतीत हो चुका है; वकन्तु महाभारत के िास्त्रन्त पिय में उनकी िाणी तथा उनका आदिय और उन्नत िीिन प्रगाढ वनिा में पडे हुए लोगों को कमय, धमयपरार्णता, कतयव्य तथा विचारणा, कठोर तप तथा ध्यान के प्रवत ओि भी उिवलत करता है।

भीष्म की िर् हो, विनका अनुकरणीर् ब्रह्मचर्यमर् िीिन ओि भी हमारे हृदर्ों में प्ेरणा प्रदान करता है तथा हमारे मन को वदव्य मवहमा और िैभि के उत्तुंग विखर तक उन्नत बनाता है !

# तृतीर् खण्ड

# काम के उदात्तीकरण की प्रविवध

## १. दमन तथा उदात्तीकरण

ब्रह्मचर्य के अभ्यास में आिश्यकता है काम के वनरोध की, न वक उसके दमन की। कामिेग का दमन उसका उन्मूलन नहीं ंहै। विस चीि का दमन वकर्ा िाता है, उससे आप कभी भी मुि नहीं ंहो सकते हैं। दवमत काम–िासना आपको बार-बार आक्रान्त करेगी तथा स्वप्नदोष, वचडवचडापन तथा मानवसक आिस्त्रन्त उत्पन्न करेगी।

कामिासना का दमन आपके वलए अवधक सहार्क नहीं ंहोगा। र्वद काम- िासना का दमन वकर्ा गर्ा, तो िब उपर्ुि अिसर आता है, िब संकल्प-बल दुबयल हो िाता है, िब िैराग्य क्षीण पड िाता है, िब ध्यान अथिा र्ोग-साधना में विवथलता आ िाती है अथिा िब आप रोगाक्रान्त होने के कारण र्िि हो िाते हैं, िह विगुणी िस्त्रि से पुनुः प्रकट होती है।

स्त्रिर्ों ंसे दूर भागने का प्रर्ास न कीविए, तब मार्ा बुरी तरह आपके पीछे पड िर्ेगी। सभी रूपों ंमें आत्मा के दियन करने का प्रर्ास कीविए तथा इस सूत्र को प्रार्ुः बार-बार दोहराइए– **"ॐ एक सि्-हचि्-आनन्द आि ।"** स्मरण रखें वक आत्मा अवलंग है। इस सूत्र का मानवसक िप आपको मनोबल प्रदान करेगा।

अज्ञानी िन इस्त्रिर्ों ंको मारने के वलए मूखयतापूणय विवध अपनाते हैं और अन्ततुः िे असफल रहते हैं। अनेक नासमझ साधक िननांग को काट िालते हैं। िे समझते हैं वक इस कार्य विवध से कामुकता का पूणयतुः उन्मूलन वकर्ा िा सकता है। र्ह क्या ही महान् मूखयतापूणय कार्य है! कामुकता मन में है। र्वद मन िििीभूत है, तो र्ह बाह्य मांसल इस्त्रिर् क्या कर सकती है ? कुछ लोग इस इस्त्रिर् मारने के वलए कुचला खा िाते हैं। िे ब्रह्मचर्य में िसथ होने के अपने प्रर्ासों ंमें असफल रहते हैं। र्द्यवप कुचले के सेिन से नपुंसक बन िाते हैं; पर उनके मन की स्त्रसथवत िैसी ही रहती है।

इस विषर् में आिश्यकता है इस्त्रिर्ों ंके वििेकपूणय वनर्िण की । इस्त्रिर्ों ंको िैषवर्क नाली में अवनर्स्त्रित नहीं ंहोने देना चावहए। उच्छृंखल घोडा विस प्रकार अपने सिार को इच्छानुसार कहीं ंभी ले िाता है, िैसे ही इस्त्रिर्ों ंको हमें सांसाररकता के गम्भीर गतय में वनषठुरतापूियक धकेलने की छूट नहीं ंदेनी चावहए।

ब्रह्मचर्य का अथय है—कामि−ासना अथिा कामि−स्त्रि का वनरि्ण, वकन्तु उसका दमन नहीं।ं मन को ध्यान, िप, कीतयन तथा प्राथयना के िारा िुद्ध बनाना चावहए। र्वद मन को ध्यान, िप, प्राथयना तथा धमयग्रन्थों ंके स्वाध्यार् के िारा उत्कृि वदव्य विचारों ंसे आपूररत कर वदर्ा िाता है, तो मन के प्रत्याहार से कामि−ासना अिहीन अथिा िस्त्रिहीन हो िार्ेगी। मन भी क्षीण हो िार्ेगा।

## क मशत्मक्त से ओज-शत्मक्त

िप, प्राथयना, ध्यान, धमयग्रन्थों ंके स्वाध्यार्, प्राणार्ाम तथा आसनों ंके अभ्यास से कामि−स्त्रि को अिौ-िस्त्रि में रूपान्तरररत करना चावहए। आपको भस्त्रि तथा प्रबल मुमुक्षुत्व विकवसत करना चावहए आपको िुद्ध, अमर, अवलंग, वनराकार, वनष्काम आत्मा का सतत ध्यान करना चावहए। तभी आपकी कामि−ासना विनि होगी।

र्वद िुद्ध विचारों ंिारा काम िस्त्रि को अिौ−स्त्रि में रूपान्तरररत कर वदर्ा िाता है, तो पाश्चात्य मनोविज्ञान में इसे काम का उदात्तीकरण कहते हैं। उदात्तीकरण दमन का विषर् नहीं ंहै, िरन् एक विध्यात्मक, गत्यात्मक रूपान्तरण की प्रवक्रर्ा है। ई काम- िस्त्रि के वनरि्ण, उसके संरक्षण, तत्पश्चात् उसे मोड कर उच्चतर प्रणावलकाओं ंमें ले िाने और अन्तत: उसे अिौ−स्त्रि में पररिवतयत करने की प्रवक्रर्ा है। भौवतक िस्त्रि आध्यास्त्रत्मक िस्त्रि में पररिवतयत की िाती है, िैसे ऊष्मा प्रकाि तथा विद्र्ुत् िस्त्रि में पररिवतयत की िाती है। विस प्रकार रासार्वनक पदाथय को ताप िारा िाष्प में पररणत कर िुद्ध कर वदर्ा िाता है िो पुनः घनीभूत हो िाता है, उसी प्रकार आध्यास्त्रत्मक साधना िारा काम िस्त्रि को भी पररषृकृत कर वदव्य िस्त्रि में पररिवतयत वकर्ा िाता है।

अिौ आध्यास्त्रत्मक िस्त्रि है िो मस्त्रस्तष्क में संवचत रहती है। आत्मा सम्बन्धी उदात्त, अन्तुःकरण उन्नर्नकारी विचारों ंके प्रश्रर् िारा, ध्यान, िप, उपासना तथा प्राणार्ाम िारा काम िस्त्रि अिौ−स्त्रि में रूपान्तरररत तथा मस्त्रस्तष्क में संवचत की िा सकती है। तब इस संवचत िस्त्रि का उपर्ोग भगिद्-वचन्तन तथा आध्यास्त्रत्मक साधनाओं ंमें वकर्ा िा सकता है।

क्रोध तथा मांसपेिीर् िस्त्रि भी अिौ में रूपान्तरररत की िा सकती है। विस व्यस्त्रि के मस्त्रस्तष्क में अिौ अवधक है, िह अत्यवधक मानवसक कार्य कर सकता है। िह बहुत बुस्त्रद्धमान होता है। उसके नेत्र दीस्त्रप्तमान् होते हैं तथा उसके मुख पर आकषयक आभा होती है । िह अल्प िब्द बोल कर िनता को प्रभावित कर सकता है। उसका संवक्षप्त भाषण श्रोताओं ंके मन पर भारी छाप छोडता है। उसका भाषण िभािोक होता है। उसका र्व्स्त्रित्व प्रभािािाली होता है। श्री िंकर, िो अखण्ड ब्रह्मचारी थे, ने अपनी अिौ−स्त्रि से चमत्कार कर वदखार्ा। उन्होंने अपनी अिौ−स्त्रि से वदस्त्रििर् की तथा भारत के विवभन्न भागों ंमें प्रकाण्ड विद्वानों ंके साथ िािाथय तथा प्रखर िाद-वििाद वकर्ा। र्ोगी अखण्ड ब्रह्मचर्य िारा इस िस्त्रि के संचर् की ओर सदा अपना ध्यान देता है।

र्ोग में इसे ऊर्ध्वरेता कहते हैं। ऊर्ध्वरेता र्ोगी िह है, विसमें िीर्य−स्त्रि −स्त्रि के प में ऊर्ध्व-वदिा की ओर प्रिावहत हो कर मस्त्रस्तष्क में प्रिेि करती है। कामोत्तेिना िारा िीर्य के अधो-वदगगामी होने की कोई सम्भािना नहीं ंरहती ।

## क म के उद त्तीकरण क रिस्य

र्ोग-विज्ञान के अनुसार िुक्र सारे िरीर में सूक्ष्म रूप में व्याप्त है। ई सूक्ष्म रूप में िरीर के सारे कोिाणुओं ंमें पार्ा िाता है। इसे कामेच्छा तथा कामोत्तेिना के प्रभाि से प्रत्र्ाहरण कर िननेस्त्रिर् में सथूल रूप

वदर्ा िाता है। ऊर्ध्वरेता र्ोगी िीर्य को ओिौ में पररणत ही नहीं ंकरता, अवपतु अपनी र्ोग–स्त्रि के िारा, विचार, िाणी तथा कमय की पवित्रता के िारा अण्डकोषों ंकी स्रािी कोविकाओं ंिारा िीर्य के वनमायण को ही रोक देता है।
ई एक महान् रहस्य है। विषम वचवकत्सकों ंका विश्वास है वक ऊर्ध्वरेता र्ोगी में िीर्य-वनमायण का कार्य अविरत गवत से चलता रहता है तथा ई िि (िीर्य) रि में पुनः िोवषत हो िाता है। ई उनकी भूल है। िे र्ोग के आन्तररक रहस्य तथा ममय को नहीं ंसमझते। िे अन्धकार में हैं। उनकी दृवि का विषर् विश्व के सथूल पदाथों तक ही सीवमत है। र्ोगी र्ोग-चक्षुष अथिा प्रज्ञा चक्षुष से पदाथों के सूक्ष्म रूप में िििे कर िाता है। र्ोगी िीर्य की सूक्ष्म प्रकृवत पर वनर्िण पा लेता है और उससे िीर्य िि के वनमायण को ही रोक देता है।
िो व्यस्त्रि िास्ति में ऊर्ध्वरेता होता है, उसके िरीर में कमल की तरह की सुगन्ध होती है। इसके विपरीत, िो व्यस्त्रि ब्रह्मचारी नहीं ंहै तथा विसमें सथूल िीर्य का वनमायण होता है, िह बकरे की तरह गन्ध देता है। िो व्यस्त्रि सच्चाई से प्राणार्ाम का अभ्यास करते हैं, उनमें िीर्य सूख िाता है। िीर्य–स्त्रि मस्त्रस्तष्क में ऊर्ध्ायरोहण करती है। िहााँ ओिौ–स्त्रि के रूप में संवचत रहती है और अमृत के रूप में िापस आती है।

काम के उदात्तीकरण की ई प्रवक्रर्ा दुस्साध्य है। इसके वलए वनरन्तर दीघयकालीन साधना तथा पूणय अनुिासन आिश्यक है। विस र्ोगी ने पूणय उदात्तीकरण प्राप्त कर वलर्ा है, उसका काम–िासना पर पूणय वनर्िण होता है। पूणय उदात्तीकरण आत्मा पर अविरत ध्यान तथा आत्म-साक्षात्कार से ही सम्पन्न होता है। विस र्ोगी अथिा ज्ञानी ने वनवियकल्प-समावध की उच्चतम अिसथा प्राप्त कर ली है तथा विसके संस्कार-बीि पूणयतुः विदग्ध हो चुके हैं, िह पूणय ऊर्ध्वरेता अथिा ऐसा व्यस्त्रि कहलाने का अवधकारी है, विसने काम का पूणय उदात्तीकरण कर वलर्ा है। उसके पतन की कोई आिंका नहीं ंरहती। िह पूणय रूप से सुरवक्षत होता है। िह अपवित्रता से पूणयतर्ा मुि होता है। ई स्त्रसथवत बहुत ही ऊाँची स्त्रसथवत है। इस उत्कृि उन्नत अिसथा को बहुत ही अल्पसंख्यक लोग प्राप्त कर सके हैं। िंकराचार्य, दत्तात्रेर्, आलन्दी के ज्ञानदेि तथा अन्य इस अिसथा तक पहुाँचे थे।

एक अन्य पन्थ है विसे 'धीर्यरता' कहते हैं। र्े िे व्यस्त्रि हैं िो पहले कामुक विचारों ंके विकार हो कर ब्रह्मचर्य से पथभ्रि हो िाते हैं; पर बाद में पूणय ब्रह्मचर्य के पालन में लग िाते हैं। ऐसा व्यस्त्रि र्वद बारह िषों तक पूणय ब्रह्मचर्य का अभ्यास करता है, तो िह अवतमानिीर् िस्त्रि प्राप्त कर सकता है। उसमें मेधा नाडी अथिा बुस्त्रद्ध-नाडी-वनवमयत होती है। इसके िारा िह वकसी भी िसुतु की िािीन तीव्र सूमृवत रख सकता है तथा सभी प्रकार के विषर्ों ंको सीख सकने की स्त्रसथवत में होता है।

पूरे बारह िषय तक विचार, िाणी और कमय में अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन करने से, र्वद व्यस्त्रि अभीप्सा रखता है तो उसे भगिद्-दियन भी प्राप्त होता है। िह सियवधक दुबोध तथा िवटल समस्याओं ंको सहि ही सुलझा सकता है। वकनुतु इस प्रकार का अनुपालन बत्तीस अथिा चौतीस िषय की आर्ु से पूिय ही आरम्भ होना चावहए।

र्द्यवप िह र्ोगी, विसने वनरन्तर दीघयकालीन साधना, सतत ध्यान, प्राणार्ाम तथा आत्म-विचार और िम, दम, र्म तथा वनर्म के अभ्यास िारा अपने-आपको प्रविवक्षत कर वलर्ा है, काम के पूणय उदात्तीकरण की अिसथा को प्राप्त नहीं ंहुआ है, पर िह भी सुरवक्षत है। उसमें स्त्रिर्ों ंके प्रवत आकषयण नहीं ंहोता है। उसने अपने मन को क्षीण कर िाला है। मन विषर्ाभिा से मर चुका है। िह अपना फण नहीं ंउठा सकता है। िह फूत्कार नहीं ंकर सकता है।

## पूणष उद त्तीकरण कहठन िै, िि हप असम्भव निीं ं

काम के उदात्तीकरण की प्रवक्रर्ा दुस्साध्य होने पर भी आध्यास्त्रत्मक मागय के साधकों ं के वलए परम आिश्यक है। कमयर्ोग, उपासना, रािर्ोग अथिा िेदान्त में से वकसी पथ का साधक हो, उसके वलए र्ह सियवधक महत्त्वपूणय र्ोग्यता है। र्ह साधक के वलए मूलभूत पूिायपेक्षा है। र्वद व्यस्त्रि में र्ह र्ोग्यता र्ा गुण है, तो अन्य सभी गुण उसमें आ वमलते है। सभी सद्गुण स्वर्मेि उसके पास आते हैं। आपको इसे वकसी भी मूल्य पर प्राप्त करना चावहए। आप भािी िन्मों ं में इसके वलए अिश्य ही प्रर्ास करेंगे, तो आप अभी से क्ों ं प्रर्ास नहीं ं
करते?

कामिासना का पूणय विनाश ही चरम आध्यास्त्रत्मक आदिय है। पूणय उदात्तीकरण ही आपको मुि करेगा; वकन्तु एक-दो वदन में पूणय उदात्तीकरण की प्रास्त्रप्त असम्भि है । इसके वलए कुछ समर् तक धैर्य तथा अध्यिसार्पूियक सतत संघषय की आिश्यकता है। गृहसथों ं को भी उपर्ुि आदिय अपने सम्मुख रखना चावहए तथा इसे िनैःिनैः प्राप्त करने का प्रर्ास करना चावहए। र्वद पूणय उदात्तीकरण की स्त्रसथवत प्राप्त हो गर्ी तो विचार, कमय में पवित्रता होगी। मन में वकसी भी समर् कोई कामुक विचार प्रिेि नहीं ं करेगा।

सतत विचार तथा ब्रह्म-भािना के िारा ही मन को कामपूणय विचारों ं तथा प्रिृवत्तर्ों ं से मुि वकर्ा िा सकता है। आपको न केिल कामिासनाओं ं तथा कामभोगों ं को दूर करना चावहए, अवपतु र्ौन आकषयण को भी त्यागना चावहए। िैिावहत िीिन और उसकी भाँवत-भाँवत की उलझनों ं तथा बन्धनों ं से आपको वकतने-वकतने क्लेि वमलते हैं, सवनक इस पर भी तो विचार करें। मन को बार-बार आत्म-सुझाि तथा ताडना िारा भली प्रकार समझार्ें वक र्ौन-सुख व्यथय, वमथ्या, भ्रामक तथा दुःखपूणय है। मन के सम्मुख आध्यास्त्रत्मक िीिन, आनन्द, िस्त्रि तथा ज्ञान के लाभ रखने चावहए। उसे समझाना चावहए वक उन्नत, वनत्य िीिन केिल अमर आत्मा में ही है। िब र्ह वनरन्तर इन लाभदार्क सुझािों ं को सुनता रहेगा, तो धीरे-धीरे अपनी पुरानी आदतों ं को छोड देगा। िनैःिनैः र्ौन आकषयण भी समाप्त हो िार्ेगा। तभी िास्तविक र्ौन- उदात्तीकरण होगा और आप ऊर्ध्यरेता र्ोगी बन िार्ेंगे।

मन में दो प्रकार की िस्त्रिर्ाँ होती हैं—एक अनुकूल र्ा सहार्क तथा दूसरी प्रवतकूल र्ा विरोधी िस्त्रि । कामिासना विरोधी िस्त्रि है, िो आपको नीचे की ओर घसीटती है। िुद्ध वििेक सहार्क िस्त्रि है, िो आपको उन्नत कर देित्व में रूपान्तररत करता है। अतः मेरे बच्चे, वििुद्ध आनन्द तथा ब्रह्मज्ञान प्राप्त करने के वलए िुद्ध वििेक का विकास करें। कामिासना स्वर्मेि नि हो िार्ेगी ।

र्वद आप काम का उदात्तीकरण करना चाहते हैं, तो र्ह आपकी पहुँच के भीतर है । र्वद आप मागय को समझते हैं और र्वद आप धैर्य, लगन, दृढ़ वनश्चर् तथा प्रबल संकल्पिस्त्रि के साथ उसमें अपने को लगा देना चाहते हैं, र्वद आप इस्त्रिर्-वनग्रह सदाचार, सविचार, सत्कमय, वनर्वमत ध्यान, अपने स्वरूप का वििार, आत्म-संसूचना तथा 'मैं कौन हाँ' के अनुसन्धान का अभ्यास करते हैं, तो मागय वनतान्त सरल, सीधा तथा वनिायध है। आत्मा अवलंग है। आत्मा वनवियकार है। इसका अनुभि कीविए। क्ा वनत्यिुद्ध आत्मा में काम अथिा अिुवचता का कोई लेि पार्ा िा सकता है?

उन र्ोवगर्ों ं की िर् हो, िो ऊर्ध्यरेता बन चुके हैं तथा अपने स्वरूप में स्त्रसथत ईश्वर करे वक हम सब िम, दम, वििेक, विचार, िैराग्य, प्राणार्ाम, िप् तथा ध्यान अभ्यास िारा पूणय ब्रह्मचर्य का पालन कर िीिन के लक्ष्य को प्राप्त करें। अन्तर्ायमी प्रभु हमें मन तथा इस्त्रिर्ों ं का वनग्रह करने के वलए आत्म बल प्रदान करें। हम प्राचीन काल के श्री िंकराचार्य तथा श्री ज्ञानदेि के समान पूणय ऊर्ध्यरेता र्ोगी बनें। हम सब उनका आिीिायद प्राप्त हो!

# २.िििाह करें अथिा न करें

## क्य ब्रह्मचयष सम्भव िै?

द्यवप संसार में विविध प्रकार के प्रलोभन तथा वचत्त-विक्षेष हैं, तथावप हााँ रहते हुए भी ब्रह्मचर्य का अभ्यास करना सियथा सम्भि है। प्राचीन काल में अनेकों ंने इसमें सफलता प्राप्त की थी और अिा भी अनेक लोग हैं । अनुिावसत िीिन, सास्त्रत्त्व वमताहार धमयग्रन्थों ंका स्वाध्यार्, सत्संग, िप, ध्यान, प्राणार्ाम, अन्तरिालोकन तथा पररपृच्छा, आत्म-विश्लेषण तथा आत्म-सुधार, सदाचार, र्म वनर्म तथा गीता के सतरहिें अध्यार् के उपदेिानुसार िारीररक, िावचक तथा मानवसक तपों ंका अभ्यास — रे् सभी इस लक्ष्य की प्रास्त्रप्त का मागय प्रिस्त करते हैं। लोग अवनर्वमत, अनैवतक, अमर्ायद, अधावमयक तथा अनुिासनहीन िीिन व्यतीत करते विस प्रकार हाथी अपने ही विर पर धूल िालता है, िैसे ही लोग अपनी मूखयतािा अपने ही ऊपर कवठनाइर्ों ंऔर संकटों ंको लाते हैं।

ब्रह्मचर्य का अभ्यास करने िाले व्यस्त्रि प्रार्ः र्ह विकार्त करते हैं वक ब्रह्मचर्य के कारण उन्ें मानवसक थकािट होती है। र्ह केिल मन का धोखा है। कभी-कभी आपको वमथ्या भूख लगती है। ऐसी अिसथा में िब आप िास्ति में भोिन करने के वलए बैठते हैं, तो आपको िास्तविक अच्छी भूख नहीं ंहोती है और आप कुछ खाना नहीं ंखा पाते । इसी भांवत वमथ्या मानवसक थकान है। र्वद आप ब्रह्मचर्य पालन करेंगे, तो अपररवमत मानवसक िस्त्रि प्राप्त होगी। आप इसे सदा अनुभि नहीं ंकर सकेगे। विस प्रकार एक पहलिान िो साधारणतर्ा अपने को एक प्रसामान्य व्यस्त्रि अनुभि करता है और अखाडे में अपने िारीररक बल को प्रकट करता है, िैसे ही आप भी अिसर उपस्त्रसथत होने पर अपनी मानवसक िस्त्रि को प्रकट करेंगे।

इस्त्रिर्-वनग्रह हावनकारक नहीं ंहै। र्ह िस्त्रि को सुरवक्षत रखता तथा अपररवमत मनोबल तथा िास्त्रन्त प्रदान करता है। अवत-विषर्-सुख-वनरवत नैवतक तथा आध्यास्त्रत्मक वदिावलर्ेपन, असामवर्क मृत्ुयु और मन: िस्त्रि, प्रवतभा तथा ग्रहण–स्त्रि का कारण बनती है।

ब्रह्मचर्य के अभ्यास के पररणाम स्वरूप कोई संकट अथिा भीषण रोग अथिा विविध प्रकार की मनोग्रस्त्रन्थर्ों ंिैसे कोई अवनि फल नहीं ंहोते, विनके वलए पाश्चात्य िैज्ञावनक भूल से उसे उत्तरदार्ी ठहराते हैं। उन्ें इस विषर् का व्यािहाररक ज्ञान नहीं ंहै। उनकी र्ह वनराधार तथा गलत धारणा है वक अतृप्त काम–स्त्रि प्रच्छन्न रूप से स्पिय भीवत आवद िैसी विविध प्रकार की मनोग्रस्त्रन्थर्ों ंका आकार धारण कर लेती है। इस मनोग्रस्त्रन्थ के कुछ अन्य कारण हैं। र्ह मनोग्रस्त्रन्थ विविध कारणों ंसे उत्पन्न अत्यवधक ईष्याय, घृणा, क्रोध, वचन्ता तथा उदासी के फल-स्वरूप होने िाली मन की विकृत अिसथा है।

इसके विपरीत, थोडा-सा भी आत्म-संर्म अथिा ब्रह्मचर्य का थोडा-सा भी अभ्यास एक आवदय उद्दीपक बलिधयक औषवध है। र्ह मनोबल तथा मानवसक िास्त्रन्त करता, मन तथा स्नार्ुओं ंको अनुप्रावणत करता, िारीररक तथा मानवसक िस्त्रि के संरक्षण में सहार्ता करता, स्मृवत, संकल्प–स्त्रि तथा मेधा–स्त्रि की िृस्त्रद्ध करता, अत्यवधक बल, अिौ तथा िीिन–स्त्रि प्रदान करता, िरीर-गठन का निीकरण करता, कोषणुओं ंतथा ऊतकों ंका पुनवनयमायण करता, पाचन िस्त्रि को सबल बनाता तथा दैवनक िीिन-संग्राम में कवठनाइर्ों ंका सामना करने के वलए िस्त्रि प्रदान करता है। धैर्य तथा साहस के िििेष सद्गुणों ंका ब्रह्मचर्य के सम्पोषण से घवनष्ठ सम्बन्ध है। एक अखण्ड ब्रह्मचारी संसार को वहला सकता, प्रभु रािु की भााँवत सागर की लहरों ंको रोक सकता, पियतों ंको ध्वस्त कर सकता तथा ज्ञानदेि की भााँवत प्रकृवत तथा पंचमहाभूतों ंपर िासन कर सकता है। त्रैलोक् में उसके वलए कोई भी िस्तुु अप्राप्य नहीं ंहै। सारी नर्ााँ तथा ऋस्त्रद्धर्ााँ तथा ऋस्त्रद्धर्ां उसके चरणों ंमें लोटती हैं।

## भोगव हदयों ंक मूखषि पूणष िकष

कुछ अज्ञानी कहते हैं- "काम को रोकना ठीक नहीं ंहै। हमें प्रकृवत के विरुद्ध नहीं ंिाना चावहए। भगिान् ने सुन्दरी रुिवतर्ों ंका वनमायण क्ों ंवकर्ा है? उनके इस सियन के कुछ-न-कुछ अवभप्रार् तो होना ही चावहए। हमें उनका उपभोग करना चावहए तथा र्थासम्भि अवधक से अवधक सन्तान उत्पन्न करनी चावहए। र्वद सभी व्यस्त्रि संन्यासी बन िार्ें तथा िंगलों ंमें चले िार्ें, तो इस संसार का क्ा होगा? र्ह समाप्त हो िार्ेगा। र्वद हम काम को रोकेंगे, तो हमें रोग लग िार्ेंगे। हमारे प्रचुर सन्तान होनी चावहए। र्वद हमारे प्रचुर बच्चे होते हैं, तो घर में आनन्द छार्ा रहता है। वििावहत िीिन के सुख का िणयन िब्दों ंमें नहीं ंवकर्ा िा सकता है। र्ही िीिन का सिोपरर लक्ष्य है। मैं िैराग्य, त्याग, संन्यास तथा वनिृवत्त को पसन्द नहीं ंकरता।" र्ही उनका भोंिा दियन है। िे लोग चािायक तथा विरोचन के साक्षात् िंिि हैं। िे भोगिादी विचारधारा के आिीिन सदस्य हैं। अवतभोविता ही उनके िीिन का लक्ष्य है। उनके अनुर्ावर्र्ों ंकी संख्या बहुत बडी है। िे िैतान के वमत्र हैं। उनका दियन वकतना प्रिंसनीर् है !

बि िे अपनी सम्पवत्त, पत्नी तथा सन्तान खो बैठते हैं, िब िे वकसी असाध्य रोग से पीवडत होते हैं, तब कहते हैं- "भगिान्! मुझे इस भर्ंकर रोग से मुि कीविए। मेरे पापों ंके वलए मुझे क्षमा कर दीविए। मैं महापापी हाँ।"

वकसी भी मूल्य पर काम पर वनर्ंिण करना ही चावहए। काम को रोकने से एक भी रोग नहीं ंहोता। इसके विपरीत इससे असीम िस्त्रि, सुख तथा िास्त्रन्त प्राप्त होती है। काम को वनर्स्त्रंित करने के कुछ प्रभािकारी साधन भी हैं। व्यस्त्रि को प्रकृवत के विरुद्ध िा कर प्रकृवत से परे आत्मा को प्राप्त करना चावहए। विस प्रकार मछली नदी में धारा के प्रवतकूल उपररनद में तैरती है, उसी प्रकार आपको अवनिकारी िस्त्रि रूपी संसार प्रिाह के - विपरीत चलना होगा। तभी आपको आत्म-साक्षात्कार की प्रास्त्रप्त हो सकती है। काम एक अवनिकारी िस्त्रि है और र्वद आप अक्षर् आत्मानन्द को प्राप्त करना चाहते हैं, तो आपको इस पर वनर्ंिण प्राप्त करना ही होगा र्ौन सुख कोई सुख नहीं ंहै। र्ह - मानवसक भ्रास्त्रन्त है। संकट, पीडा, भर्, आिास तथा िुगुप्सा इसके साथ लगे रहते हैं। र्वद आपको र्ोग अथिा आत्म-विज्ञान की िानकारी हो िार्े, तो आप इस भर्ानक रोग काम को सहि ही वनर्स्त्रंित कर सकते हैं। भगिान् चाहते हैं वक आप आत्मानन्द का उपभोग करें। इसकी प्रास्त्रप्त इस संसार के इन सभी सुखों ंको त्यागने से ही हो सकती है। र्े सुन्दरी स्त्रिर्ााँ तथा सम्पवत्त आपको मोवहत करने तथा अपने िाल में फाँसाने के वलए मार्ा के उपकरण है। र्वद आप अपने कुवषि विचारों ंतथा दूवषत कामनाओं ंके साथ सदा सांसाररक व्यस्त्रि बने रहना चाहते हैं, तो आप वनश्चर् ही ऐसा कर सकते हैं। आपको पूणय स्वतिता है। आप तीन सौ पैंसठ पवत्नर्ों ंसे वििाह कर सकते हैं और वितने हो सके, उतने बच्चे उत्पन्न कर सकते हैं। आपको कोई भी रोक नहीं ं सकता है। परन्तु िीघ्र ही र्ह ज्ञात हो िार्ेगा वक र्ह संसार आपको आपके मनोनुकूल सन्तोष प्रदान नहीं ंकर सकता है; क्ोंवक सभी पदाथय वदक्काल तथा कारण पर आवश्रत हैं। र्हााँ मृत्यु, ' रोग, िरा, पररिानी, वचन्ता, आकुलता, भर्, हावन, वनरािा, असफलता, दुव्ययिहार, िीत, ताप, सपय-दंि, वबचू्छ-डंक, भूकम्प तथा दुघयटनाएाँ हैं। आप एक क्षण के वलए भी वकंवचत् मानवसक िास्त्रन्त प्राप्त नहीं ंकर सकते; क्ोंवक आपका मन काम तथा मल से पूणय है। अभी आपकी समझ दूवषत तथा आपकी बुस्त्रद्ध विकृत हो गर्ी है; अतः आप संसार के प्रावतभावसक स्वरूप तथा आत्मा के वचरन्तन सुख को समझ नहीं ंपा रहे हैं ।

काम को प्रभािाली ढंग से वनर्स्त्रंित वकर्ा िा सकता है। इसके वलए अकाट्य विवधर्ााँ हैं। काम को वनर्स्त्रंित करने पर आप अपने अन्तर से, आत्मा से सच्चे सुख का उपभोग करेंगे। सभी व्यस्त्रि संन्यासी नहीं ंबन सकते। उनके बहुत से सम्बन्ध तथा आसस्त्रिर्ााँ हैं। िे कामुक हैं, अतः िे संसार का त्याग नहीं ंकर सकते हैं। िे अपनी पवत्नर्ों,ं बच्चों ंतथा सम्पवत्त से आबद्ध हैं। आपका तकय िाक् अनुवचत है। र्ह असम्भि है। र्ह अिक् है।

क्ा आपने विश्व इवतहास के इवतृित्त में कभी ऐसा सुना है वक सभी व्यस्त्रिर्ों ंके संन्यासी हो िाने के कारण ई विश्व नि िून्य हो गर्ा है? वफर आप ऐसा असंगत तकयिाक् क्ों ंप्रसुतुत करते हैं? ई आपके मूखयतापूणय तकय तथा उस ैतािनी दियन को समथयन करने के वलए आपके मन की एक विलक्षण चाल है, विसका कामिासना तथा र्ौन-तुवि एक महत्त्वपूणय वसद्धान्त है। भविष्य में इस तरह की बातें न कीविए। इससे आपकी मूखयता तथा ासिनामर्ी प्रकृवत प्रकट होती है। इस संसार के विषर् में आप वचन्ता न कीविए। अपने काम से काम रस्त्रखए। ईश्वर सियिस्त्रिमान् है । र्वद सभी लोग िंगल में चले िार्ें और ई संसार िनिून्य हो िार्े, तब भी भगिान् अपने संकल्प मात्र से करोडों ंलोगों ंकी तत्काल पल मात्र में सृवि कर देगा। ई देखना आपका कार्य नहीं ंहै । अपनी कामिासना के उनूमूलन के वलए उपार् खिो वनकावलए।

प्रते्येक व्यस्त्रि के िीिन में वििाह एक अपररहार्य तत्त्व नहीं ंमाना िा सकता है। िास्ति में एक सचे्चे साधक को वनश्चर् ही अपने को वििावहत िीिन की बेवडर्ों ंसे दूर, बहुत दूर रखना चावहए। वििाह उसके वलए अवभिाप है। तथावप उस कामुक प्रकृवत िाले व्यस्त्रि के वलए, विसके वलए विषर्िासना को पराभूत करना अत्यन्त दुष्कर है, ई उसकी नैवतक असािधानी के वलए एक प्रकार का बाडा अथिा सुरक्षा प्रदान करने िाली वतिोरी है। अतुः वििाह उन लोगों ंके वलए विवहत है—और ई अवधसंख्यक मानि िावत पर लागू होता हैिो अभी पूणय आत्म-वनग्रह के िीिन के वलए तैर्ार नहीं ंहैं और इस भााँवत उनें वििाह को एक संस्कार मानना चावहए, वकनुतु वनश्चर् ही इसे विषर्ासस्त्रि का अनुज्ञा पत्र नहीं ंसमझना चावहए।

इस संसार में उत्पन्न हुए प्रते्येक व्यस्त्रि को वििाह करना अवनिार्यतुः आिश्यक नहीं ंहै। वििाह इस लोक में मनुष्य के िीिन को वनर्वमत बनाने के वलए है। र्वद समाि में वििाह की प्रथा न होती, तो िीिन अवनर्वमत तथा पािविक हो गर्ा होता। वकनुतु िहााँ हृदर् में काम िासना नहीं ंहै, िहााँ भगिान् के वलए प्रबल अभीप्सा है, िहााँ आध्यास्त्रत्मक खिो की आकांक्षा है, िहााँ वििाह अवनिार्य नहीं ंहै। ऐसा व्यस्त्रि नैवष्ठक ब्रह्मचारी का िीिन र्ापन कर सकता है।

माता-वपता को अपने पुत्रों ंको वििाह करने के वलए वििि नहीं ंकरना चावहए। उनें अपने बच्चों ंके आध्यास्त्रत्मक संस्कारों ंको कुचलना नहीं ंचावहए अनेक र्ुिक विनमें आध्यास्त्रत्मक िागृवत है, करुण िब्दों ंमें मुझको वलखते हैं- "वप्रर् स्वामी िी. मेरा हृदर् उच्चतर आध्यास्त्रत्मक विषर्ों ंके वलए आतुर है मुझे सांसाररक विषर्ों ं में कोई रुवच नहीं ंहै। मेरा पररिार अनुकूल नहीं ंहै। मैं वििाह िाल में उलझ गर्ा हाँ। मेरे माता-वपता ने मेरी इच्छा के विपरीत मुझे वििाह करने को वििि वकर्ा। मुझे अपने िृद्ध माता-वपता को तुि करना था। उन्ोंनें मुझे कई प्रकार से धमकी दी। अब मैं रोता हाँ। मैं अब क्ा करूाँ?" कुमार बालकों,ं विनको इस संसार अथिा इस िीिन का कुछ बोध नहीं,ं का आठ र्ा दि िषय की आर्ु में वििाह कर वदर्ा िाता है। हम बच्चों ंको बचे्च उत्पन्न करते देखते हैं। वििु माताएाँ हैं। लगभग अठारह िषय के बालक के तीन बचे्च हैं। क्ा ही भर्ानक स्त्रसथवत है। बाल वििाहों ंसे िीर्य का अकाल नाि होता है। इससे िारीररक तथा मानवसक अधुःपतन होता है। कोई भी दीघायर्ु नहीं ं होता। सभी अल्पिीिी हैं। बार-बार के प्रसि से स्त्रिर्ों ंका स्वास्थ्य नि होता है तथा अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

आपने पहनािे तथा भूषाचार सम्बन्धी विषर्ों ंमें पाश्चात्य िगत् की विविध आदतें अपनार्ी है। आप वनकृि अनुकरण करने िाले प्राणी बन गर्े है। पाश्चात्य िगत् के लोग िब तक पररिार का अच्छी तरह भरण-पोषण करने र्ोग्य नहीं ंहो िाते, वििाह नहीं ंकरते हैं। उनमें अवधक आत्म-वनग्रह है। िे प्रथम िीिन में एक अच्छा पद प्राप्त करते हैं, धनोपाियन करते हैं, कुछ बचत करते हैं और तभी वििाह के विषर् में सोचते हैं। र्वद उनके पास पर्ायप्त धन नहीं ंहोता, तो िे आिीिन कुाँिारे ही रहते हैं। िे इस संसार में वभकुषुओं ंको उत्पन्न करना नहीं ंचाहते हैं ैसा वक आप करते हैं। विसने इस संसार में मानि के दुुःखों ंको समझ वलर्ा है, िह िी के गभय से एक बच्चा उत्पन्न करने का साहस कदावप नहीं ंकरेगा।

## पहि िि पत्नी के मध्य प्रेम क स्वरूप

पवत तथा पत्नी के मध्य का प्रेम मुख्यतुः िारीररक, स्वाथी तथा दम्भी होता है। स्त्रसथर नहीं ंहोता है। ई क्षणभंगुर तथा पररितयनिील होता है। ई िारीररक सियव्यापी कामिासना मात्र है। ई रौ्नोपराग है। इसमें वनम्न सिंगों ंका पुट होता है। ई प्रकृवत का होता है। ई सीवमत है। वकनुतु वदव्य प्रेम असीम, िुद्ध, वनत्य-सथारी् होता है। हााँ विवाह विच्छेद का प्रश्न नहीं ंउठता।

अवधसंख्यक पवत तथा पत्नी के बीच में िास्ति में आन्तररक मेल नहीं ंहोता है। सावित्री तथा सत्यिान्, अवत्र तथा अनसूरा् इन वदनों ंबहुत ही विरले होते हैं। क्योंवक पवत पत्नी केिल स्वाथयपूणय उद्देश्यों ंसे बाह्यतुः ही संरुि होते हैं; अतुः उनमें मुस्कान तथा प्रेम का कुछ वदखािा मात्र होता है। ई सब वदखािा मात्र है।

क्योंवक उनके विश्वास की गहनतम अनुभूवतरों ंमें िास्तविक एकता नहीं ंहोती, अतुः प्रत्येक घर में सदा ही वकसी-न-वकसी प्रकार का िैमनस्य तथा अनबन, िक्र चेहरे तथा तीक्ष्ण िब्द होते रहते हैं। र्वद पवत अपनी पत्नी को चलवचत्र भिन नहीं ंले िाता, तब घर में झगडा चल पडता है। क्ा आप इसे सच्चा प्रेम कह सकते हैं। ई स्वाथयपरक व्यापाररक कार्य है। कामि–ासना के कारण लोग अपनी सत्यवनष्ठा, स्विंतता तथा गररमा खो बैठे हैं। िे स्त्रिरों ंके दास बन गरे् हैं। आप क्ा ही दर्नीर् दृश्य देख रहे हैं! कुंिी पत्नी के पास है और दो रुपरे् के वलए भी पवत को उसके सामने अपना हाथ पसारना पडता है। तथावप भ्रास्त्रन्त तथा कामोन्मादि पवत कहता है- “मेरे एक प्रेमपात्र स्नेही पत्नी है। िह िास्ति में मीरा है। िह िसुतुतुः पूिनीर् है।"

स्वाथयपरक प्रेम में प्रेमी तथा प्रेरसी के मध्य सच्चा सुख नहीं ंहो सकता है। पवत के मरणासन्न होने पर पत्नी अवधकोष-लेखा-पुस्त्रस्तका (बैंक पासबुक) ले कर चुपके से अपने मार्के चली िाती है। पवत की कुछ वदनों ंके वलए नौकरी छूट िाती है, तो पत्नी मुाँह बनाती है, कठोर िब्द बोलती है तथा प्रेमपूियक उसकी उवचत सेिा नहीं ंकरती है। ई स्वाथी प्रेम है। उनके हृदर्-अन्तभायग में सच्चा स्नेह नहीं ंहोता है। अतुः घर में सदा लडाई-झगडा तथा अिास्त्रन्त रहती है। पवत तथा पत्नी िास्ति में एक नहीं ंहुए हैं। िे नीरस तथा स्त्रखन्न िीिन को खीचंते हुए रे्न-केन-प्रकारेण वनभाते रहते हैं।

कामि–ासना वकसी तरह भी प्रेम नहीं ंहै। ई पिु-प्रिृवत्त है। ई िारीररक प्रेम है। ई पािविक स्वरूप िाला है। ई सथानान्तररत होता रहता है। र्वद पत्नी वकसी असाध्य रोग के कारण अपना सौन्दर्य खो बैठती है, तो पवत उससे विवाह विच्छेद कर वितीर् पत्नी से विवाह कर लेता है। इस संसार में ई पररस्त्रसथवत िारी रहती है।

पवत अपनी पत्नी से पत्नी के वलए प्रेम नहीं ंकरता, िरन् अपने स्वर् के वलए करता है। िह स्वाथी है। िह पत्नी से विषर् सुख की आिा करता है। र्वद कुष्ठरोग अथिा चेचक उसके सौन्दर्य को नि कर देता है, तो उसके पवत का प्रेम समाप्त हो िाता है। िब पत्नी की मृतुयु हो िाती है, तो पवत िोकमग्न हो िाता है। ऐसा िह अपनी स्नेही िीिनसंवगनी की क्षवत के कारण नहीं,ं िरन इसवलए करता है वक ई अब रौ्न-सुख प्राप्त नहीं ंकर सकता है।

बि आपकी पत्नी रुिती तथा सुन्दर होती है, तब आप उसके घुंघराले बाल, गुलाबी कपोलों,ं मनोहर नावसका, चमकीली त्वचा तथा रुपहले दांतों ंकी प्रिंसा करते हैं। िब िह वकसी वचरकावलक असाध्य व्यावध के कारण अपना सौन्दर्य खो देती है, तब आपके वलए उसमें आकषयण नहीं ंरहता। आप वितीर् पत्नी से विवाह कर लेते हैं। र्वद आपने अपनी प्रथम पत्नी से आत्म-भाि से प्रेम वकरा् होता, र्वद आपमें ई व्यापक समझ होती वक आप तथा आपकी पत्नी में एक ही आत्मा है, तब उसके प्रवत आपका प्रेम िुद्ध, वनुःस्वाथय, वचरसथारी्, वनवियकार

तथा अपररितयनील होता। ैसे आप पुरानी वमसरी तथा पुराने चािल को अवधक पसन्द करते हैं, ैसे ही आप अपनी पत्नी से, ब ह ृद्ध हो ाती है, अवधकावधक प्ेरम करेंगे, क्ोंवंक ज्ञान के ारा आपमें आत्म-भाि आ गर्ा है। ज्ञान ही प्ेरम को और अवधक प्रगाढ़ करेगा तथा उसे वचरसथारी् बनारे्गा ।

ाारीररक प्ेरम पिु-धमय है। ारीर अथाि त्वचा के प्रवत प्ेरम राग है। ई उन्नत तथा पररषृकृत राग है। ई सथूल तथा ैषवर्क है। ारीर के प्रवत राग ुिद्ध प्ेरम अथाि सच्चा प्ेरम नहीं ंहै। ई अज्ञानिवनत मोह ही है। आप इस राग के कारण ही पाप कमय करते हैं। तथा अपनी आत्मा का हनन करते हैं।

िेश्याएँ भी अपने ग्राहकों ंके प्रवत कुछ समर् तक प्रचुर प्ेरम, मधुर मुस्कान प्रदवियत करती तथा मधुमर् ब्दि बोलती है। ऐसा े ब तक रुपर्ा ऐंठं सकती है, तभी तक करती हैं। ारा मुझे स्पि रूप से बतारें् वक क्ा आप इसे प्ेरम तथा सच्चा सुख कह सकते हैं? इसमें धूतयता, व्यिहारकुिलता, कुवटलता तथा वमथ्याचार है। इस प्ेरम में आत्म- त्याग का वंकंवचत् अंि भी नहीं ंहै।

## ब्रह्मच री बनें अिव गृहि

कामुक लोगों ंके वलए ही गृहसथाश्रम का विधान है; क्ोंवंक े अपनी कामुकता पर वनर्ण नहीं ंरख सकते। र्वद कोई व्यस्ि ंकराचार्य अथाि सदाविि ब्रह्म की भााँवत पर्ायप्त आध्यास्त्मक संस्कार, अन्तिायत िििेक तथा ैराग्य के साथ उत्पन्न हुआ है, तो ह गृहसथाश्रम में प्रेि नहीं ंकरेगा। ह तत्काल नैवष्ठक ब्रह्मचर्य अपनारे्गा और तत्पश्चात् सन्यास ग्रहण कर लेगा। शु्रुवतर्ााँ भी इसका समथयन करती है। ाबालोपवनषद् कहती है- **"यदिरेव हवरजे् दिरेव प्रव्रजे्"**- विस वदन ैराग्य आरे्, उसी वदन संन्यास ले लीविए।"

िििाह कुछ लोगों ंकी आध्यास्त्मक प्रगवत में बाधा पहुाँचाता है, तो कुछ लोगों ंकी सहार्ता करता है। रिाा भतृयहरर के वलए ई बाधक था और सन्त तुकाराम के वलए ई सहार्क था। अन्त में व्यस्ि एक ही लक्ष्य पर पहुाँचता है। र्ात्रा सिायवधक छोटी होने दें। छोटे रासे्ते को लमे्बे मागय की अपेक्षा अवधक पसन्द करें। व्यस्ि सदा हीं चाहता है।

ब्रह्मचर्यमर् िीन गाहयस्थ्य िीन से सौ गुना अवधक अच्छा है। मैं ब्रह्मचर्य में विश्वास करता हाँ; क्ोंवंक ई मनुष्य में गुप्त स्त्रिर्ों ंका उद्घाटन करता है। ब्रह्मचर्य भगिद-साक्षात्कार का सीधा रािपथ है; िििाह सपयगवतक मागय है। िििूो अिरिी की अपेक्षा अवधक अवधमान्य है; वकनु्तु व्यस्ि अपनी वनम्न काम ासना के कारण अिरिी मागय ही अपनाता है।

तथावप गृहसथ भी आत्म-साक्षात्कार से मात्र इसवलए बंवचत नहीं ंहोता वक उसके कन्धों ंपर पररिार का भार है। सन्त तुकाराम का दो बार िििाह हुआ। उनके बचे्चे भी थे। तथावप े विमान से ैकुण्ठ पहुाँच गरे्। र्वद आपका सांसाररक िीन के प्रवत दृविकोण सरल, सच्चा तथा वनष्कपट है, र्वद आपकी तथाकवथत िीनसंवगनी धमयवनष्ठ है तथा सभी विषर्ों ंमें आपकी आज्ञाकारी है, तो िििाह करने में कोई हावन नहीं ंहै। वकनु्तु र्वद िििावहत िीिन व्यस्ि के वलए भार अथाि अवभिाप बनने की अवधक सम्भािना हो, तो व्यस्ि िििाह ही क्ों ंकरे तथा ऐसी बेडी में अपने को क्ों ंउलझारे्, विसे कभी दो टुकडों ंमें काटा नहीं ंिा सकता है?

र्वद आप अवत-वनर्मवनष्ठ ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहते हैं, तो िििाह न करें। अपने को ई कह कर प्रबंवधत न होने दें-"िििाह के पश्चात् में अवत-वनर्मवनष्ठ ब्रह्मचर्य का पालन करूाँगा।" बाद में ई इस ब्रह्मचर्य व्रत के त्याग करने का अपना तकय आपके समु्मुख प्रसु्तुत करेगा। आपका धमय है भगिद्-साक्षात्कार ।

आपकी पूियिती सभी विविध पु-र्ोवनर्ों ंमें इस्त्रिर्ों ंतथा र्ौन का पर्ायप्त तुविकरण हुआ है। पुिर्ि–ीन र्ौन तथा विह्वा की वनम्न अवभरुवचर्ों ंकी तृस्त्रप्त के वलए है, वकनुतु मानिर्ि–ीन महत्तर उदे्देश्यों ंके वलए है। हे मानि! आप काठ-कोर्ले का काम लेने के वलए चन्दन–िृक्ष को क्ों ंिलाते हैं? ई मानिर्ि–ीन बहुमूल्य है। दिेता भी इससे ईष्याय करते हैं। एक िीन को गाँिा दैने का अथय है-भगिान् बनने के एक स्ववणयम अिसर को गाँिा देना।

विषर्-सुख तृष्णा बढ़ाने िाला है। व्यस्त्रि िब तक अभीस्त्रप्सत पदाथय पर अवधकार प्राप्त नहीं ंकर लेता, तभी तक सम्मोहन रहता है। पदाथय पर अवधकार प्राप्त कर लेने के पश्चात् उसे पता चलता है वक िह उसमें उलझ गर्ा है। कुाँिारा व्यस्त्रि प्रवतवदन वििाह के विषर् में सोचता रहता है; वकनुतु उपभोग उसको सन्तोष प्रदान नहीं ं करता है और न कर ही सकता है। इसके विपरीत ई केिल उसकी िासना को बदतर तथा तीव्र करता है और काम–िासना तथा लालसा के िारा उसके मन को और अिान्त बनाता है। उसको ऐसा अनुभि होता है वक िह कारािास में है। ई मार्ा का वििाल है। ई संसार प्रलोभनों ंसे भरा है।

आप सांसाररक पदाथों में आनन्द नहीं ंप्राप्त कर सकते हैं। ई केिल भौवतकिादी विष है। इसके अवतररि वििाह एक अवभिाप तथा आिीिन कारािास है। ई इस भूतल पर सबसे बडा बन्धन है। उस कुाँिारे व्यस्त्रि को, िो एक समर् स्वति था, अब िुआ लगा वदर्ा गर्ा है और उसके हाथों ंतथा पैरों ंमें बेवडर्ााँ िाल दी गर्ी हैं। ऐसा वनरपिाद रूप से सभी वििावहत व्यस्त्रिर्ों ंका अनुभि है। अतुः र्वद आप टाल सकते हैं, तो वििाह न करें। वििाह के पश्चात् बिा कवठन होगा। आध्यास्त्रत्मक मागय के िीन की मवहमा तथा वििावहत िीन की महान् कवठनाइर्ों,ं वचन्ताओं,ं परेिावनर्ों ंतथा झंझटों ंको अनुभि कीविए। तीव्र िैराग्य का विकास कीविए। भगिद्-चेतना के अपने िन्म वसद्ध अवधकार का दािा कीविए। क्ा आप िास्ति में स्वर्ं ब्रह्म नहीं ंहैं ?

पत्नी पवत के िीन को काटने की तीव्र छुरी है। र्वद स्वणय-कण्ठहार तथा रेिम की बनारसी सावडर्ााँ नहीं ं उपलब्ध की िाती, तो पत्नी पवत पर भौंहें चढ़ाती है। पवत ठीक समर् पर अपना भोिन नहीं ंपा सकता है। पत्नी तीव्र उदर िूल से पीवडत होने का झूठा बहाना बना कर वबस्तर पर लेट िाती है। आप ई तमािा अपने घर में देख सकते हैं और प्रवतवदन अनुभि कर सकते हैं। वनश्चर् ही मुझे आपसे अवधक कहने की आिश्यकता नहीं ंहै। अतुः िास्त्रन्त के साथ वििाह कीविए तथा िैराग्य नामक र्ोग्य पुत्र और वििेक नाम की उदारचेता पुत्री प्राप्त कीविए तथा आत्मज्ञान रूपी सुस्वादु फल का आस्वादन 'कीविए िो आपको अमर बना सकता है।

पत्नी एक विलावसता की िसुतु है। ई आत्यस्त्रन्तक आिश्यकता नहीं ंहै। प्रत्ेयेक गृहसथ वििाह के पश्चात् रो रहा है। िह कहता है—"मेरा पुत्र आि ज्वर (टाइफाइि) से रुग्ण है। मुझे अपनी दूसरी पुत्री का वििाह करना है। मुझे ऋण चुकाना है। मेरी पत्नी एक स्वणय-कण्ठहार खरीदने के वलए परेिान कर रही है। मेरे ज्ेयेष्ठ िामाता की अभी हाल में मृतुयु हो गर्ी।"

वििाह न कीविए। वििाह न कीविए। वििाह न कीविए। वििाह के पश्चात् बिा कवठन है। वििाह सबसे बडा बन्धन है। िी वनरन्तर उत्पीडन तथा आिास्त्रन्त का स्रोत है। बुद्ध, पवट्टनतुतु स्वामी, भतृयहरर तथा गोपीचन्द ने क्ा वकर्ा ? क्ा िे िी के वबना सुख तथा िास्त्रन्त से नहीं ंरहे?

इस पावथयि िगत् में काम सबसे बडा ितुरु है। ई मनुष्य को वनगल िाता है। मैथुन के अनन्तर बहुत विषाद होता है। आपको अपनी पत्नी को प्रसन्न रखने तथा उसकी आिश्यकताओं ंऔर विलास िसुतुओं ंकी पूवतय के वलए धनोपािय न करने में अत्यवधक प्रर्ास करना पडता है। धन प्राप्त करने में आप विविध प्रकार के पाप करते हैं। आप मन से अपनी पत्नी के िि तथा िोक में और अपने बच्चों ंके िि तथा दुःख में भी भागीदार बनते हैं। आपको पररिार को चलाने के वलए सहस्रों ंप्रकार की वचन्ताएाँ करनी पडती हैं। क्ोंवक दो मन सहमत नहीं ंहो सकते, अतुः

घर में सदा कलह होता रहता है। आपको व्यथय ही अपनी ओिश्यकताओं ंतथा उत्तरदावर्त्वों ंको बढ़ाना होता है। आपकी बुस्त्रद्ध भ्रि हो ि ाती है। ि ीर्यिि– की भारी क्षवत के कारण आप रोगों,ं अिसाद, दुबयलता तथा िि ीनि–स्त्रि की क्षवत से आक्रान्त होंगें। इसके पररणामस्वरूप आपकी असामवर्क मृतुयु होगी। अतुः अखण्ड ब्रह्मचारी बनें तथा दु:खों,ं वचन्ताओं ंऔर झंझटों ंसे अपने को मिु करें।

प्रकिा की उपस्त्रसथवत में अन्धकार नहीं ंरह सकता है। इसी प्रकार विषर्-सुख की उपस्त्रसथवत में आत्मानन्द नहीं ंरह सकता है। सांसाररक लोग विषर्-सुख तथा आत्मानन्द एक ही समर् में, एक ही पात्र में चाहते हैं। ई सियथा असम्भि है। ि े सांसाररक, ि ैषवर्क सुख का पररत्याग नहीं ंकर सकते हैं। ि े अपने विश्वास की गहनतम अनुभूवत में सच्चा विश्वास नहीं ंरख सकते हैं। ि े बातें अवधक करते हैं। सांसाररक व्यस्त्रि समझते हैं। वक ि े सुखी हैं; क्ोंवक उनें् कुछ अदरक-वमवश्रत वबसुकुट, कुछ धन तथा ि ी प्राप्त हैं। इन बेचारे प्रावणर्ों ंको और क्ा चावहए? कामि–ासना के ि ारा संसार में अवधक वभखमंगे उत्पन्न होते हैं। सभी सांसाररक सुख आरम्भ में अमृत प्रतीत होते हैं; वकनुतु पररणाम में सांघावतक विष बन ि ाते हैं। ि ब व्यस्त्रि िि िावहत िि ीन में फाँस ि ाता है, तो ि ह मोह के विविध बन्धनों ंको कवठनाई से तोड पाता है। अतुः इस भ्रामक िि ीन में वनष्ठा रखना त्याग दें। वनभीक रहें। इस्त्रिर्ों ं तथा मन पर वनर्ि्ण रखें। आपमें ि ैराग्य का विकास होगा। आप ब्रह्मचर्य में पूणयतर्ा प्रवतवष्ठत होंगें।

## अखण्ड ब्रह्मच री

वर्द आप बारह ि षों तक अखण्ड ब्रह्मचारी रह सकें, तो आप वकसी अन्य साधना के वबना ही तत्काल भगिद-साक्षात्कार कर लेंगे। आप िि ीन के लक्ष्य को प्राप्त कर चुके हैं। हााँ 'अखण्ड' ि ब्द पर ध्यान दीविए।

िीर्यि–स्त्रि एक प्रभििाली ि स्त्रि है। ि ीर्य ब्रह्म ही है। विस ब्रह्मचारी ने पूरे बारह ि षों तक अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन वकर्ा है, ि ह 'ि **त्त्वमहस'** महािाक् के श्रिण करते ही वनवियकल्प समावध की अिसथा प्राप्त कर लेगा, क्ोंवक उसका मन वनतान्त ि ुद्ध, सबल तथा एकाग्र होगा।

> अखण्ड ब्रह्मचारी, विसके ि ीर्य का एक बूाँद भी स्रािा बारह ि षों तक न हुआ हो, अप्रर्ास ही समावध में िि प्रेि कर ि ाता है। प्राण तथा मन उसके सियथा ि ि में होते हैं। बालब्रह्मचारी अखण्ड ब्रह्मचारी का पर्ायर्िाची ब्दि है। अखण्ड ब्रह्मचारी में प्रबल धारणा ि स्त्रि, सूमृवत ि स्त्रि तथा विचार ि स्त्रि होती है उसे मनन तथा वनवदध्यासन के अभ्यास की आिश्यकता नहीं ंहोती है। वर्द ि ह एक बार भी महािाक् सुनता है, तो उसे तत्काल आत्म-साक्षात्कार प्राप्त हो ि ाता है। उसकी बुस्त्रद्ध वनमयल तथा समझ सुस्पि होती है। अखण्ड ब्रह्मचारी बहुत ही दुलयभ हैं; वकनुतु कुछ अिश्य हैं। वर्द आप उवचत वदिा में प्रर्ास करें, तो आप भी अखण्ड ब्रह्मचारी बन सकते हैं।

आपको प्रवतवक्रर्ा के प्रवत बहुत ही सािधान रहना पडेगा। विन इस्त्रिर्ों ंको कुछ महीनों ंअथिा एक-दो ििषों तक वनर्ि्ण में रखा है, वर्द आप सदा सािधान तथा सचेत न रहे, तो ि े िििोही बन ि ाती हैं। ि े अिसर प्राप्त होते ही िििोह कर बैठती हैं और आपको बाहर घसीट लाती है। कुछ लोग, ि ो एक र्ा दो ि षय तक ब्रह्मचर्य पालन करते हैं, अन्त में अवधक कामुक बन ि ाते हैं और अपनी (ि ीर्य) ि स्त्रि का अत्यवधक अपव्यर् करते हैं। कुछ लोग असुधार्य दुराचारी तथा अपने िि ीन-पोत को भंग करने ि ाले भी हो ि ाते हैं।

टिा रखने तथा मस्तक और ि रीर में भस्म लगाने से ही कोई अखण्ड ब्रह्मचारी नहीं ंबनता । विस ब्रह्मचारी ने अपने सथूल ि रीर तथा इस्त्रिर्ों ंको तो ि ि में कर वलर्ा है; वकनुतु वनरन्तर कामुक विचारों ंमें रमण करता रहता है, ि ह पक्का दम्भी है। उसका कभी भी विश्वास नहीं ंकरना चावहए। ि ह कभी भी संकटिनक बन सकता है।

# ३.विवेकहीन साहचर्य से खतरा

वकसी भी व्यस्त्रि के साथ अवत-पररचर् न कीविए। '**अहिपररचय दवज्ञ भवहि**'- * मेलि–ोल से अिज्ञा बढ़ती है। वमत्रों ंकी संख्या न बढ़ार्ें। स्त्रिर्ों ंके मैत्री की अवभर्ाचना न कीविए। उनसे अत्यवधक पररवचत भी न बवनए। स्त्रिर्ों ंके साथ अवत-पररचर् अन्ततुः आपके विनाि में पररसमाप्त होगा। इस बात को कभी भी न भूवलए। आपके वमत्र आपके िास्तविक ितुरु हैं ।

प्रवतािवत के व्यस्त्रिर्ों ंसे न वमलें। मार्ा ऐसा वछपे-वछपे अन्तधायरा से कार्य करती है वक आप अपने िास्तविक पतन से अिगत ही न होंगें। वबना एक क्षण की सूचना के ही कामिासना अकस्मात् गम्भीर रूप धारण कर लेगी। आप व्यवभचार करेंगे और तत्पश्चात् पश्चात्ताप करेंगे। तब आपके चररत्र तथा र्ि नि हो िार्ेंगे। अपर्ि मृत्यू से भी बदतर है। इससे अवधक िघन्य अन्य कोई अपराध नहीं ंहै। इसके वलए कोई प्रार्वश्चत नहीं ंहै। अतुः सतकय रहें। सािधान रहें।

भगिान् दत्तात्रेर् ने िी की एक प्रज्ववलत अवग्न कुण्ड तथा पुरुष की एक घृत-पात्र से तुलना की है। िब अिेरी घीपूो के सम्पकय में आता है, तो िह नि हो िाता है। अतुः उसका पररत्याग करें।

र्वद आपको संर्ोगिि वकसी धमयिाला में रहना पडे और आपके समीपिती कमरे में अकेली िी हो, तो आप उस सथान को तुरन्त छोड दीविए। आपको पता नहीं ंवक िहााँ क्ा घटेगा। आप तप तथा ध्यान के अभ्यास से चाहे वकतने भी िस्त्रििाली हों,ं पर खतरे के क्षेत्र को तत्काल छोड देना ही सदा उवचत है। अपने को प्रलोभन के िोस्त्रखम में न िालें।

िब आप आध्यास्त्रत्मक पथ पर प्रारस्त्रम्भक अिसथा में हों,ं तो अपने आत्म-बल तथा पवित्रता की कभी परीक्षा न करें। आध्यास्त्रत्मक पथ के निीन पवथक को र्ह वदखाने के वलए वक उसमें पाप और मवलनता का सामना करने का साहस है, कभी कुसंगवत में नहीं ंपडना चावहए। र्ह बडी भारी भूल होगी। आप महान् आपवत्त में पड िार्ेंगे और िीघ्र ही आपका अधुःपतन हो िार्ेगा। छोटी-सी अवग्न को रेत की ढेरी बडी आसानी से बुझा सकती है।

साधना की आरस्त्रम्भक अिसथा में आपको मवहलाओं ंसे बहुत दूर रहना चावहए ब्रह्मचर्य के सााँचे में पूणयतुः ढल िाने तथा उसमें प्रवतवष्ठत होने के पश्चात् आप कुछ समर् तक मवहलाओं ंके साथ बहुत सािधानीपूियक वहल-वमल कर अपनी िस्त्रि की परीक्षा कर सकते हैं। उस समर् भी र्वद आपका मन अत्यवधक िुद्ध रहता है, र्वद आपमें कामुक विचार नहीं ंहैं और र्वद उपरवत, िम तथा दम के अभ्यास के कारण मन वनस्त्रिर् हो गर्ा है, तो स्मरण रस्त्रखए वक आपने सच्चा आत्म-बल प्राप्त कर वलर्ा है और अपनी साधना में पर्ायप्त प्रगवत की है। अब आप सुरवक्षत हैं। आप अपने को वितेस्त्रिर् र्ोगी समझ कर अपनी साधना बन्द मत कर दीविए। र्वद आप अपनी साधना बन्द कर देते हैं, तो आपका वनविशानक अधुःपतन होगा।

र्ोग-पथ में पर्ायप्त प्रगवत कर चुके उन्नत साधकों ंको भी बहुत सािधान रहना चावहए। उन्ें स्त्रिर्ों ंसे मुि रूप से वमलना-िुलना नहीं ंचावहए। उन्ें मूखयतािि र्ह नहीं ंसमझना चावहए वक िे र्ोग में परम प्रिीण हो गर्े हैं। एक प्रख्यात महान् सन्त का पतन हो गर्ा। िे स्त्रिर्ों ंसे मुि रूप से वमलते थे। उन्ोंने स्त्रिर्ों ंको अपनी विष्याएँ बनार्ा, विन्ें िे अपने पैरों ंकी मावलि करने देते थे क्ोंवक काम िस्त्रि का उदात्तीकरण पूणयतर्ा नहीं ं वकर्ा गर्ा था तथा िह ओि में रूपान्तररत नहीं ंकी गर्ी थी, और क्ोंवक कामुकता सूक्ष्म रूप से उनके मन में घात लगार्े बैठी थी, िे काम-िासना के विकार बन गर्े तथा अपनी प्रवतष्ठा खो बैठे। काम-िासना उनमें दवमत थी

और िब उपर्यु अिसर आर्ा, तब इसने पुनः विकट रूप धारण कर वलर्ा। उनमें प्रलोभन का प्रवतरोध करने की िस्त्रि अथिा मनोबल नहीं ◌ंथा।

एक अन्य महात्मा, िो अपने विष्यों ◌ंिारा अितार माने िाते थे, र्ोग-भ्रि हो गर्े। िे भी मवहलाओं ◌ंसे मुि रूप से वमलतेि्ुलते थे। िे एक गम्भीर भूल कर बैठे। िे कामुकता के विकार बन गर्े क्ा ही खेदिनक दुभायग्य! साधक बडी कवठनाई से र्ोगरूपी वनश्रिणी पर आरोहण करते हैं और अपनी असािधानी तथा आध्यास्त्रत्मक अहंकार के कारण अनुद्धार्य रूप से सदा के वलए नि हो िाते हैं।

## म नहसक कल्पन ओं ◌ंकी हवन श-लीील

स्त्रिर्ों ◌ंकी उपस्त्रसथवत अथिा उनका ध्यान संसार से विरत और आध्यास्त्रत्मक साधना में तत्पर तपस्त्रस्वर्ों ◌ंके मन में भी प्रार्: अपवित्र विचार उत्पन्न कर देता है और इस प्रकार उनकी तपश्चर्ा्य के फल से उन्हें ◌ंिवचत कर देता है। दूसरे व्यस्त्रिर्ों ◌ंके मन, ििषकर आध्यास्त्रत्मक साधकों ◌ंके मन में सूक्ष्म काम िासना की उपस्त्रसथवत को िान लेना बडा कवठन है, तथावप दृवि, स्वर, भिा, गवत, आचरण आवद से कुछ पता लग िाता है।

सािधानीपूियक ध्यान दें वक रािा भतृयहरर ने अपने साधना काल में क्ोंकंर क्रन्दन करते हुए कहा था- "मेरे प्रभो! मैंने अपनी पत्नी त्यागी, अपना राज्य त्यागा। मैं कन्द, मूल तथा फल पर वनिायह करता हाँ। भूवम मेरी य्ि्या है। नीला गगन मेरा वितान है। वदिाएँ मेरे ि्ि हैं। तथावप मेरी कामि्ासना की मुझसे विदा नहीं ◌ंहुई।" कामि्ासना की ऐसी िस्त्रि है।

ि्रोम अपने संर्म संघषय तथा काम की प्रबलता के विषर् में कुमारी रूस्टोवचर्म को वलखते हैं- "िब मैं उस मरुसथल में, उस सुविस्तृत वनियन सथान में, िो सूर्य की गरमी से झुलसता था तथा एकान्तिावसर्ों ◌ंको मात्र भर्ंकर आिास सथान प्रदान करता था, मैंने वकतनी ही बार कल्पना की वक मैं रोम के आह्लादक पदाथों के मध्य में हाँ। मैं िहााँ एकाकी था। मेरा अंग एक वनकम्मे ढीले कुरते से ढका हुआ था। मेरी त्वचा ि्ह्ी की त्वचा की भााँवत काली पड गर्ी थी। प्रवतवदन मैं क्रन्दन करता तथा तडपता था और र्वद मैं इच्छा न रहते हुए भी वनिा से अवभभूत हो िाता, तो मेरा कृि िरीर नंगी भूवम पर पड िाता। मैं अपने भोिन तथा पेर् के विषर् में कुछ नहीं ◌ंकहता, क्ोंवक मरुभूवम में रोवगर्ों ◌ंको भी िीतल िल के अवतररि अन्य पेर् उपलब्ध नहीं ◌ंहोता। असु्तु! मैं, विसने नरक के भर् से अपने-आपको इस कारािास का दण्ड दे रखा था और िो वबच्छुओं ◌ंतथा अन्य पिुओं ◌ंका साथी था, प्रार्ुः लडवकर्ों ◌ंकी टोली में होने की कल्पना करता था। उपिास से मेरा मुख पीत िणय हो चला था तथा मेरे िीत िरीर के अन्दर मेरा मन िासनाओं ◌ंसे िल रहा था। पहले से मृत प्रतीत होने िाले िरीर में कामावग्न की ज्वाला धधकती रहती थी।" काम की ऐसी िस्त्रि है।

मन संसार का बीि है। मन ही इस संसार की सृवि करता है। मन से सियथा पृथक् कोई संसार नहीं ◌ंहै। सभी पदाथों के वचत्र मन में अन्तवियि हैं। िब मन पदाथों को नहीं ◌ंप्राप्त कर सकता है, तो िह इन वचत्रों ◌ंके साथ स्त्रखलिाड करता है और बडी तबाही करता है। र्वद आप वनरन्तर भगिान् के वचत्र का ध्यान करें, तो पदाथों के वचत्र स्वर्ं नि हो िार्ेंगे।

## वहजषि फल—भगव न् द्व र आध्य त्मिक स धक की परीक्ष

भगिान् साधक के आध्यास्त्रत्मक बल की परीक्षा लेने के वलए उसके सम्मुख कुछ प्रलोभन रखते हैं। िे प्रलोभनों ◌ंपर ििर् प्राप्त करने के वलए उसे बल भी प्रदान करते हैं। इस संसार में सियवधक प्रबल प्रलोभन काम

है। सभी सन्तों ंको प्रलोभनों ंके मागय से हो कर गुिरना पडा है। प्रलोभन लाभकारी होते हैं। उनसे लोग प्रविवक्षत तथा िस्त्रिाली बनते हैं।

हााँ तक वक बुद्ध की भी मानवसक िुद्धता की परीक्षा ली गर्ी थी। उन्ें प्रत्येक प्रकार के प्रलोभनों ंका सामना करना पडा था। उन्ें मार का सामना करना पडा था। उस समर् ही, उससे पूिय नहीं,ं गर्ा में बोवध िृक्ष के नीचे उन्ें बुद्धत्व की प्रास्त्रप्त हुई। िैतान ने र्ीिु को विविध रूपों ंसे प्रलोभन वदर्ा। काम बहुत ही िस्त्रिाली है। अनेक साधक परीक्षाओं ंमें असफल रहते हैं। व्यस्त्रि को बहुत सािधान रहना चावहए। साधक को बहुत ही उच्चकोवट की मानवसक िुद्धता विकवसत करनी होगी। तभी िह परीक्षा में वटक सकता है। भगिान् साधकों ंकी परीक्षा लेने के वलए उन्ें बहुत ही प्रवतकूल पररस्त्रसथवतर्ों ंमें रखेंगे। रे् स्त्रिवतर्ों ंिारा प्रलोवभत वकरे् िार्ेंगे। नाम तथा र्ि गृहस्त्रसथर्ों ंको साधकों ंके वनकट सम्पकय में लाता है। स्त्रिर्ााँ उनकी पूिा करना आरम्भ कर देती हैं। िे उनकी विष्याएाँ बन िाती हैं। धीरे-धीरे साधकों ंका घोर पतन होता है। इसके अनेक उदाहरण है। साधकों ंको अपने को वछपा कर रखना चावहए तथा अवत सामान्य व्यस्त्रि-सा प्रतीत होना चावहए। उन्ें अपने चमत्कार नहीं ं प्रदविय त करने चावहए।

र्वप ऋवष विश्वावमत्र कठोर तपस्या में रत थे, िब िे उनका तप भंग करने के वलए इि के िारा प्रेवषत स्वगय की अप्सरा से वमले, तो अपनी दुदायन्त इस्त्रिर्ों ंके कारण आत्म-वनर्ि खो बैठे। र्वद पत्ती, िारु तथा िल पर वनिायह करने िाले विश्वावमत्र तथा परािर काम के विकार बन गरे्, तो उन सांसाररक लोगों ंकी वनर्वत क्ा होगी िो मसालेदार भोिन पर वनिायह कर रहे हैं? र्वद िे अपनी काम िासना को वनर्स्त्रित कर सकते हैं, तो विन्ध्याचल पियत सागर में तैरने लगेगा तथा अवग्न अधोमुखी िलेगी।

नैसवगयक काम प्रिृवत्त सियवधक िस्त्रिाली है। कामोिग दुिेर् है। ईह मन के अन्तभीम कक्ष में अपने को वछपारे् रख सकता है और िब आप असािधान होंगें, उस समर् ईह आप पर आक्रमण कर बैठेगा। ईह दोगुनी िस्त्रि से आप पर आक्रमण करेगा। विश्वावमत्र मेनका के विकार बने। एक अन्य महान् ऋवष रम्भा के विकार बने। िैवमवन एक वमथ्या मवहला मासा से उत्तेवित हो उठे। एक प्रभाििाली ऋवष मछली को िोडा खाते देख कर उत्तेवित हो उठे थे। एक गृहसथ साधक अपनी गुरु-पत्नी को ही ले कर भागे। अनेक साधक इस गुप्त िौग से, विश्वासघाती ितुरु से अिगत नहीं ंहैं। िे समझते हैं वक िे सियथा सुरवक्षत तथा िुद्ध हैं। िब उनकी परीक्षा ली िाती है, तो िे वनराििनक विकार बनते हैं। सदा एकाकी रहें, ध्यान करें तथा इस िौग को मार िालें।

अज्ञानी तथा कामुक व्यस्त्रि के वलए कावमनी और कांचन भगिान् से अवधक उज्ज्वल चमकते हैं। मार्ा िस्त्रिाली है। आदम एक क्षण असािधान होने के कारण पवतत हो गरे्। हिा ने एक ही कामना के कारण प्रलोवभत वकर्ा। िवियत फल मानि नेत्रों ंके सम्मुख तत्काल पररपक्व हो िाता है। एक सथाणु ज्योवतमयर् देि की भााँवत दृविगोचर होता है और आपको अपने सम्मुख परम विनम्रता से नतमस्तक होने के वलए प्रेररत करता है। मार्ा तथा उसके िाल से सािधान रहें। स्वणय की श्रृंखला दो टुकडों ंमें काटी िा सकती है; परन्तु मार्ा का कौिर् िाल नहीं ंकाटा िा सकता है । असािधानी का एक ही क्षण मोवतर्ों ंकी सम्पूणय मंिूषा को काम िासना तथा कामुकता के अन्धकारपूणय अगाध गतय में उलट िाने के वलए पर्ायप्त है।

सरोबर में िैिाल िो क्षण-भर के वलए विसथावपत हो िाता है, पल-मात्र में अपनी आद्य-स्त्रसथवत को पुनः धारण कर लेता है। इसी भााँवत र्वद ज्ञानी पुरुष एक क्षण भी असािधान रहे, तो मार्ा उन्ें भी आिृत कर लेती है। अतः आध्यास्त्रत्मक पथ में अवनि सतकयता की आिश्यकता है। लोकोस्त्रि है- **"क नी के ब्य ि में नौ सौ जोत्मखम ।"** ज्ञानरूपी फल को आपके खाने से पूिय ही बन्दर रूपी मार्ा आपके हाथ से छीन ले िार्ेगी। र्वद आप उसे वनगल भी िार्ें, तो िह आपके गले में अटक सकता है। अतः भूमा अथिा परमोच्च साक्षात्कार प्राप्त होने तक

आपको सतत सतकय तथा सािधान रहना होगा। धोखे से र्ह समझ कर वक आपने अपने लक्ष्य को प्राप्त कर वलर्ा है, आपको अपनी साधना बन्द नहीं ंकरनी चावहए।

िी व्यस्त्रि एकान्त में रहता है, िह प्रलोभनों ंतथा खतरे से अवधक अरवक्षत होता है। उसे बहुत ही सतकय और सािधान रहना होगा। उसके मन को कुछ भी कर बैठने का लोभ आर्ेगा; क्ोंवक िहााँ उसके दुष्कृत्यों ंको देखने िाला कोई भी नहीं ंहोता। सभी दवमत िृवत्तर्ााँ उसके ऊपर दोगुनी िस्त्रि से आक्रमण करने के अिसर की प्रतीक्षा करती रहेंगी। िह ठीक उस व्यस्त्रि की तरह है िो एक बडे थैले में व्याघ्र, सपय तथा रीछ के साथ िाल वदर्ा गर्ा हो। क्रोध, काम तथा लोभ-रूपी ितुरु आपके अनिाने ही आप पर अवधकार कर लेंगे। िब आप अध्यात्म-पथ पर अकेले चलते हैं, तब िे उन दसुयुओं ंकी भााँवत आप पर आक्रमण करेंगे िो सघन िन में एकाकी पवथक पर आक्रमण करते हैं। अतुः सदा ज्ञावनर्ों ंकी संगवत में रवहए। पथ भ्रि न बवनए।

## ४.कामुक दृवि को बन्द करें

एक सज्जन हैं। उन्ोंनें धूम्रपान और मद्यपान त्याग वदर्ा है। िे वििावहत होते हुए भी अब ब्रह्मचर्य का अभ्यास करना चाहते हैं। उनकी पत्नी को इसमें कोई आपवत्त नहीं ंहै, वकनुतु िे स्वर्ं इस संर्म को दुस्साध्य अनुभि करते हैं। ऐसा प्रतीत होता है वक उनें विशेष कवठनाई चकु्षुररस्त्रिर् के वनग्रह में है। उन्ोंनें हाल में मुझसे कहा था- "गली मेरी प्रमुख ितुरु है।" इसका अथय र्ह हुआ वक उनके नेत्र सुिवषत मवहलाओं ंसे आकवषयत होते हैं।

एक अन्य साधक कहता है-"िब मैं प्राणार्ाम, िप तथा ध्यान का वनिवमत रूप से अभ्यास करता था, तो अधयनग्न र्ुितुी मवहलाओं ंको देखने पर भी मेरा मन प्रदूवषत नहीं ंहोता था, वकनुतु िब मैंने अभ्यास करना त्याग वदर्ा, तो मैं अपने नेत्रों ंको वनर्स्त्रित नहीं ंकर पाता था तथा गवलर्ों ंमें सुिवषत मवहलाओं ंतथा चलवचत्र गृहों ंके सामने वचपकारे् अधयनग्न वचत्रों ंसे मैं आकवषयत हो िाता था। समुि तट तथा माल रोड मेरे ितुरु है।"

ब्रह्मचर्य की साधना करने िाले व्यस्त्रिर्ों ंको मैथुवनक वक्रर्ा को देखने के औत्सुक्य को वनर्स्त्रित करना चावहए। इस प्रकार का औत्सुक्य बडा खतरनाक है; क्ोंवक र्ह कूतुहल तथा काम-िासना उद्दीप्त करता है। िासनाएँ कामुक दृवि से विकवसत होती हैं।

िी की ओर देखने से उससे िातायलाप करने की कामना उत्पन्न होगी। िी के साथ िातायलाप करने से उसको स्पिय करने की कामना िगेगी। अन्ततुः आपका मन अपवित्र हो िार्ेगा और आप काम के विकार बन िार्ेंगे। अतुः िी की ओर कदावप न देस्त्रखए। िी के साथ में एकान्त में कभी िातायलाप न कीविए। वकसी िी के साथ पररचर् न बढ़ाइए।

## दृवि के पृष्ठभूवम में तत्त्व भाव पर ध्यान दें

सौन्दर्यमर् पदाथय को देखने में कोई हावन नहीं ंहै, वकनुतु आपको वदव्य भाि विकवसत करना होगा। आपको र्ह अनुभि करना होगा वक प्रत्ेयेक िसुतु भगिान् की अवभव्यस्त्रि है। अपने विचारों ंतथा भािनाओं ंको िुद्ध बनाइए िुद्धता ब्रह्म है। आप तत्त्वतुः िुद्ध हैं। हे राम, आप िुद्धता के मूतय रूप हैं । '**शुद्धोऽहम् शुद्धोऽहम्" "मैं** िुद्ध हाँ, मैं िुद्ध हाँ" सूत्र को मानवसक रूप से बार-बार दोहराइए तथा अपनी मूल, अवितीर् िुद्धता की स्त्रसथवत को प्राप्त कीविए।

र्द्यवप आपकी माता अथिा बहन रूपिती हैं, सुिेवषत हैं तथा आभूषणों ंऔर पुष्पों ंसे अलंकृत हैं; पर
बि आप उन्ें देखते हैं, तो आपकी दृवि कामुक नहीं ंहोती। आप उन्ें स्ेनेह तथा िुद्ध प्ेरेम से देखते हैं। र्ह िुद्ध भिाना है। र्हााँ कामुक भिा नहीं ंहै। आपको अन्य स्त्रिर्ों ंको देखते समर् भी ऐसे ही िुद्ध प्ेरेम अथिा भिा का विकास करना होगा। र्वद दृवि के पीछे अिुद्धता है, तो र्ह व्यवभचार के तुल्य है। कामातुर हृदर् से िी की ओर देखना र्ौन-सुख का भोग है। र्ह मैथुन का एक रूप है। इसी कारण से प्रभु र्ीिु कहते हैं-"र्वद आपने वकसी िी पर कुदृवि िाली, तो आप अपने मन में उससे व्यवभचार कर चुके हैं।'

वकसी िी को देखने में कोई हावन नहीं ंहै; परनु्तु आपकी दृवि वनतान्त पवित्र होनी चावहए। आपमें आत्म-भिा होना चावहए। िब आप वकसी रूिती मवहला को देखें, तो अपने मन में ऐसा भिा लार्ें-"हे माता, आपको सािांग प्रणाम! आप काली माता की प्रवतकृवत अथिा अवभव्यस्त्रि हैं। मेरी परीक्षा न लें। मुझे प्रलोभन न दीविए। अब मैं मार्ा तथा उसकी सृवि का ममय समझ गर्ा है। इन रूपों ंका वकसने सृिन वकर्ा है? इन नाम- रूपों ंके पीछे एक सियिस्त्रिमान, सियव्यापी तथा परम करुणािील स्रिा है। र्ह सब सौन्दर्य क्षीर्माण तथा वमथ्या है। भगिान् ही सौन्दर्ों का सौन्दर्य है। िह अक्षीर्माण सौन्दर्य का मूतय रूप है। िह सौन्दर्ो का मूल स्रोत है। मुझे ध्यान िारा इस सौन्दर्ों ंके "सौन्दर्य का साक्षात्कार करने दें।" िब आप कोई मोहक रूप देखें, तो आपको उस रूप के स्रिा के स्मरण िारा उसके प्रवत भस्त्रि, श्लाघा तथा श्रद्धार्ुि विस्मर् की भिानाओं ंका संिियन करना चावहए। तब आप प्रलुब्ध नहीं ंहोंगें। र्वद आप िेदान्त के अध्ेयेता हैं, तो विचार तथा अनुभि करें— प्रत्ेयेक पदाथय आत्मा ही है। नाम तथा रूप भ्रामक हैं। िे मावर्क वचत्र हैं। उनका आत्मा से पृथक् कोई स्वति अस्त्रस्तत्व नहीं ंहै।

र्वद व्यस्त्रि को स्त्रिर्ों ंको नहीं ंदेखना चावहए, तो प्राचीन काल के ऋवष मवहलाओं ंको आत्मज्ञान कैसे प्रदान करते थे? िे सेिा के वलए उन्ें वनरन्तर अपने साथ क्ों ंरखते थे?

'िी के वचत्र को भी न देखें' - र्ह आदेि कामुक व्यस्त्रिर्ों ंके वलए है, विनमें आत्म-वनर्ण नहीं ंहोता। र्ाज्ञिल्क्य ने अपनी पत्नी मैत्ेरेर्ी को आत्मज्ञान प्रदान वकर्ा। रैक् ने अपनी सेिा के वलए रािा िानश्ुरुवत की पुत्री को अपने पास रखा। िह नैवष्ठक ब्रह्मचारी थे।

िीिनु्मि के नेत्र भी स्वाभाविक विषर्ों ंकी ओर िाते हैं; वकनु्तु र्वद िह चाहे, तो उन्ें िहााँ से पूणयतुः हटा सकता है तथा उन्ें ररि-कोटर बना सकता है। िब िह वकसी िी को देखता है, तब िह उसे अपने से बाहर नहीं ंदेखता है। िह समस्त विश्व को अपने अन्दर देखता है। िह अनुभि करता है वक िी उसकी आत्मा है। उसमें काम–िासना नहीं ंहोती। उसके मन में कोई कुविचार नहीं ंहोता है। उसके प्रवत उसमें र्ौनाकषयण नहीं ंहोता है। परनु्तु इसके विपरीत सांसाररक व्यस्त्रि िी को अपने से बाहर देखता है। िह अपने मन में कामुक विचार रखता है। उसमें आत्म-भिा नहीं ंहै। िह उसके प्रवत आकवषयत है। तथा सांसाररक व्यस्त्रि की दृवि में र्ही अन्तर है।स्त्री की ओर देखने में कोई हावन नहीं ंहै; वकनु्तु आपको अपने मन में दुवियचार नहीं ंरखना चावहए।

वकसी रूपिती िी को देखने में कोई हावन नहीं ंहै। आप िैसे पाटल-पुष्प के सौन्दर्य की, सागर के सौन्दर्य की, तारों ंके सौन्दर्य की अथिा वकसी अन्य प्राकृवतक दृश्य की मन में प्रिंसा करते हैं, उसी प्रकार एक वकिोरी के सौन्दर्य की प्रिंसा कर सकते हैं।उसी प्रकार एक वकिेरी के सौन्दर्य की प्रिंसा कर सकते हैं । ऐसा सोचें वक आपकी पत्नी का सौन्दर्य प्रकृवत तथा प्रकृवत के स्वामी ईश्वर का है। आप िब कोई मवहला देखें, तो अपने मन से प्रश्न करें "इस सुन्दर रूप का स्रिा कौन है?" तत्काल आपके मन में विस्मर् का भिा, श्लाघा का भिा तथा भस्त्रि का भिा उवदत होगा। िब आप वकसी िी पर कामुक, अपवित्र दृवि-वनक्ेषेप करते हैं, तभी आप पाप करते हैं। आप मन में व्यवभचार करते हैं। िब आप कामुक विचार मन में रखते हैं, तभी बन्धन तथा विपवत्त िाप्त करते हैं।

आप मवहलाओं ंके मुख में िो सौन्दर्य देखते हैं, िह प्रभु का सौन्दर्य है। इस रीवत से आप श्लाघा का भिा रख सकते हैं। ऐसा करने में कोई हावन नहीं ंहै।

ीि सौन्दर्य का प्रतीक है। िह िस्त्रि की प्रतीक है। िह मौन भाषा में आपसे कहती है—"मैं आवद िस्त्रि की प्रवतवनवध हाँ। मुझमें भगिान् के दियन करो। मुझमें काली माँ के दियन करो मुझमें तथा मेरे माध्यम से भगिद्-साक्षात्कार करो। भगिान् की सौन्दर्य के मूतय रूप में पूिा करो। िस्त्रि के मूतय रूप में उस (भगिान्) की आराधना करो। उसकी सियिस्त्रिमत्ता को पहचानो।" बार-बार वचन्तन कीविए वक मुख का सौन्दर्य प्रभु का सौन्दर्य है। इससे ीि को देखने पर आपमें धावमयक भिा उवदत होगा। गीता के दिम अध्यार् 'विभूवतर्ोग' का बार-बार स्वाध्यार् करें।

## अशुद् हवच रों ंक प्रहिक र कैसे करें

वनर्वमत िप तथा ध्यान से आपमें िुद्धता का विकास होने पर स्त्रिर्ों ंको देखने से उठने िाले कुविचार िनैः िनैः लुप्त हो िार्ेंगे। पुराने बुरे संस्कारों ंको नि करने तथा मानवसक उद्योगिाला के पुनःकल्पन में समर् लगता है। मन में बार-बार प्रवतकारक िुद्ध विचार लार्ें। भगिान् की मूवतय का सम्पोषण करें। र्ौन विचार की उपेक्षा करके स्त्रिर्ों ंमें आत्मा का अनुभि करने का पुनः पुनः प्रर्ास कर तथा िरीर विन अिर्िों ंसे संघवटत है, उनका विश्लेषण करके अपने मन में िुगुप्सा उत्पन्न करें।

िि–ि मन मनोहर ीि की ओर कामुक विचार से भागे उस समर् मन में अस्त्रसथ, मांस, मल, मूत्र तथा स्वेद—विनसे ीि की रचना हुई है—का वनवश्चत सुस्पि वचत्र रखें। इससे मन में िुगुप्सा तथा िैराग्य उत्पन्न होंगें। वफर आप कभी ीि पर व्यवभचारी दृवि से देखने का पाप नहीं ंकरेगे। वनःसन्देह, इसमें कुछ समर् लगता है। मवहलाएँ भी र्िपूि विवध का अभ्यास कर सकती हैं तथा ठीक उसी प्रकार से पुरुषों ंका वचत्र अपने मन में रख सकती है।

आपको र्ौन-भिा से मुि होने के वलए अपने मन में िुगुप्सा का ही नहीं,ं अवपतु भर् का भी विकास करना चावहए। िि आपके समुमुख कोई नाग आ िाता है, तब क्या आप अत्यवधक भर्भीत नहीं ंहो उठते हैं? आपके मन की र्ही स्त्रसथवत उसमें कामुक विचारों ंके प्रिेि करने पर होनी चावहए। तभी र्ौनाकषयण िनैः–िनैः समाप्त होगा ।

र्वद मन कामुक भिा से ीि की ओर भागता है, तो आत्म-दण्ड दीविए। रावत्र को भोिन त्याग दीविए। बीस माला अवधक िप कीविए। सदा कौपीन अथिा लंगोटी पहवनए।

ीि की ओर कुदृवि से न देखें। र्वद िह िृद्धा है तो अपनी माता, र्वद वकिोरी है हो अपनी बहन और र्वद अल्पिर्स्क है तो अपनी बच्ची मानें। सभी स्त्रिर्ाँ आपकी माताएँ तथा बहनें हैं, इस भिा को विकवसत करने में आप िितावधक बार असफल हो सकते हैं। कोई बात नहीं।ं अपने अभ्यास में दृढ़ वनश्चर् से लगे रहें। अन्ततः आप अिश्यमेि सफल होंगें।

सडक पर चलते समर् बन्दर की भाँवत इधर-उधर न देखें। अपने दावहने पैर के अंगूठे को देखें तथा मन्द गवत से गम्भीर मुिा से चलें अथिा भूवम को देख कर चलें। र्ह ब्रह्मचर्य के पालन में बहुत सहार्क है। आप नासाग्र दृवि रख कर भी चल सकते हैं।

हे अमरत्व की सन्तान! आप कामुक नेत्रों ंसे वचरकाल तक भ्रमण कर चुके हैं। वििेक-रूपी अंनि तथा विचार-रूपी रंग लगाइए। आपको नीन उदार दृवि प्राप्त होगी। समग्र विश्व आपको आनन्द का घनीभूत पुंि प्रतीत होगा। आपको कहीं ंअिुभ वदखारी् नहीं ंपडेगा, असुन्दरता वदखारी् नहीं ंपडेगी।

तथावप इस तथ्य को अस्वीकार नहीं ंवकरा् िा सकता है वक काम एक दुिेर् प्रभािाली िस्त्रि है। वकसी ने रािा रुवधवष्ठर से प्रश्न वकरा्- "रुवधवष्ठर! क्ा िब आप अपनी माता कुन्ती को देखते हैं, तो उस समर् आपकी दृवि सियथा िुद्ध होती है ?" रुवधवष्ठर ने उत्तर वदरा्—"मैं कह नहीं ंसकता वक मेरी दृवि समूपूणयतुः िुिद्ध है।" काम की ऐसी िस्त्रि है।

आप बाह्यत: कह सकते हैं-"मैं उन्ें अपनी माता मानता हाँ। मैं उन्ें अपनी बहन समझता है। द्यवप आप धमय-भर् अथिा लोक-लज्जा के कारण बाह्यतुः कुछ न करें; वकन्ुतु आप मन से िह नहीं ंरहे िो आपको होना चावहए। मन गलत वदिा में चुपचाप भागेगा। िह मौन रूप से तबाही कर रहा होगा। आपके मन में नाना प्रकार के बुरे विचार तथा कामनाएँ उठेंगी। कामना अथिा विचार कमय से अवधक हैं। र्वद आपकी परीक्षा ली गरी्, तो आप वनिििानक रूप से असफल रहेंगे। आप िारीररक वनरि्ण भी नहीं ंरख पारेंगे।

तथावप, ऐसा कुछ भी नहीं ंहै विसे साधक अपना मन लगाने पर प्राप्त न कर सके। कवठनाई वितनी अवधक होगी, सफलता का गौरि भी उतना ही अवधक होगा। प्रर्ास करें, प्रर्ास करें, पुनुः प्रर्ास करें। कुछ समर् तक स्त्रिर्ों ंकी ओर न देखने के वलए अपने को प्रविवक्षत करें। र्वद ऐसा कर सकने में आप असमथय हों ंतथा अपनी दृवि को कामुक उदे्देश्य से िी की ओर भटकती हुई पारें, तो अपने मन में िि अथिा नर कंकाल अथिा झुरीदार रुग्ण िृद्धा का वचत्र वनवमयत करें तथा िब तक आप िुगुप्सा से पूररत न हो िारें, तब तक उसे बनारे् रखें। ई आपको अन्ततुः काम को दमन करने में सफल होने र्ोग्य बनारे्गा। इसके साथ ही देिी के चरण-कमलों ंकी िरण लें। काम के आक्रमण का सामना करने तथा उसे परावित करने की िस्त्रि के वलए उनसे वनरन्तर प्राथयना करें। प्रते्येक िी को साक्षात् श्रीदेिी समझे और देखते ही **'ॐ श्री दुग षयै नम:'** का िप करते हुए उन्ें मानवसक सािांग प्रणाम करें। उपरुियि प्रकार की सतकय तथा अनिरत साधना िारा आप िनै: िनै: इस िस्त्रििाली ितुरु का उनूमूलन कर सकते हैं।

## ५.कामि–ासना के वनरि्ण में आहार की भूवमका

ब्रह्मचर्य के पालन में आहार की प्रमुख भूवमका है। आहार की िुस्त्रद्ध से मन की िुस्त्रद्ध होती है। िह िस्त्रि िििरीर तथा मन को संरोवित करती है, उस भोिन में विद्यमान रहती है िो हम खाते हैं। विविध प्रकार के भोिन मन पर वभन्न-वभन्न प्रकार के प्रभाि िालते हैं। कुछ इस प्रकार के आहार हैं िो मन तथा िरीर को बहुत बलिान् तथा सुस्त्रसथर बनाते हैं। अतुः ई वनतान्त आिश्यक है वक हम िुद्ध तथा सास्त्रत्त्वक भोिन करें। आहार का ब्रह्मचर्य के साथ बहुत ही घवनष्ठ सम्बन्ध है िो भोिन हम करते हैं, र्वद उसकी िुस्त्रद्ध पर उवचत ध्यान वदरा् िारे्, तो ब्रह्मचर्य पालन सहिता से हो िाता है।

मस्त्रस्तष्क कोविकाओं, ंसंिग तथा काम िासना पर खाद्य पदाथों का प्रभाि विलक्षण होता है। मस्त्रस्तष्क में विविध कक्ष है और प्रते्येक खाद्य पदाथय प्रते्येक कक्ष तथा सामान्य िरीर पर अपना वनिी प्रभाि उत्पन्न करता है। गौरैरे् का अिलेह कामोत्तेिक प्रभाि उत्पन्न करता है। ई सीधे िननांग को उते्तेवित करता है। लहसुन, पर्ाि, मास, मछली तथा अणे्डे कामि–ासना को उते्तेवित करते हैं। ध्यान दें वक हाथी िो घास खा कर िीिन व्यतीत करते हैं, कैसे सौम्य तथा िास्त्रन्तवप्रर् होते हैं। तथा व्याघ्र और अन्य मांसभक्षी पिु, िो मांस खा कर िीते हैं, कैसे

उग्र तथा क्रूरर होते हैं। ब्रह्मचर्य के पालन में सहार्क खाद्य-पदाथों के चर्न में आपकी नैसवगयक प्रिवत्त अथिा अन्तिायणी आपका पथ-प्रदियन करेगी। आप कुछ िर्िद्ध तथा अनुभिी व्यस्त्रिर्ों ंसे भी परामिय कर सकते हैं।

## स त्मत्त्वक आि र

चरु, हविष्यान्न, दूध, गेहं, िौ, रोटी, घी, मिन, सोठ, मूंग की दाल, आलू, खिूर, केला, दही, बादाम तथा फल सास्त्रत्त्वक खाद्य-पदाथय हैं। चरु उबाले हुए सफेद चिाल, घी, चीनी तथा दूध का वमश्रण है। हविष्यान्न भी इसी प्रकार का पक्वान्न है। ई आध्यास्त्रत्मक साधकों ंके वलए बहुत ही लाभप्रद है। दूध स्वर्ं एक पूणय आहार है; क्ोंवक इसमें विविध पोषक तत्त्व सुसनुतुवलत अनुपात में अन्तवियि हैं। ई र्ोवगर्ों ंतथा ब्रह्मचाररर्ों ंके वलए एक आदिय आहार है। फल अत्यवधक िस्त्रिाली होते हैं। केला, अंगूर, मीठे सन्तरे, सेब, अनार तथा आम स्वास्थ्यिधयक तथा पुविकारक होते हैं।

मेिे र्था मुनक्का, वकिवमि, छुहारा तथा अंिीर; मीठे तािे फल र्था केला, आम, सपोटा, तरबूि, कागिी नीबूं, अनन्नास, सेब, कवपत्थ (कठबेल) तथा मीठे अनार चीनी तथा वमसरी, मधु, साबूदाना, अरारोट, गार् का दूध, मिन तथा घी, कचे्चे नाररर्ल का पानी, नाररर्ल, बादाम, वपस्ता, तूर की दाल, रागी, िौ, मक्का, गेहाँ, लाल धान का चिाल विसकी भूसी केिल अंतिः अलग की गर्ी हो तथा सुगन्धमर् अथिा स्वावदि चिाल तथा इन धान्यों ंमें से वकसी से बने हुए सभी खाद्य पदाथय तथा सफेद कद्दू (पेठा) ब्रह्मचर्य पालन के वलए सास्त्रत्त्वक आहार हैं।

## हनहर्द् आि र

अत्यवधक नमक-वमचय वमला कर बघारा हुआ व्ंयंनि, उष्ण सालन, चटनी, लाल वमचय, मांस, मछली, अणे्डे, तम्बाकू, मवदरा, खट्टे पदाथय, सभी प्रकार के तेल, लहसुन, प्याि, ििकुि पदाथय, खट्टा दही, बासी भोिन, अम्ल, कषार्, वति पदाथय, भुने हुए पदाथय, अवतपक्व तथा अपक्व फल, भारी िाक तथा नमक वंकंवचत् भी लाभदार्क नहीं ंहै। प्याि तथा लहसुन तो मांस से भी अवधक बुरे है।
नमक सबसे बडा ितुरु है। अत्यवधक नमक कामिासना को उते्तेवित करता है। र्वद आप अलग से नमक का सेिन न भी करें, तो भी िरीर अन्य खाद्य-पदाथों से आिश्यक नमक प्राप्त कर लेगा। सभी खाद्य-पदाथों में नमक होता है। नमक का त्याग विह्वा को और उसके िारा मन तथा अन्य सभी इस्त्रिर्ों ंको वनर्स्त्रित करने में आपकी सहार्ता करता है।

कच्ची तथा तली हुई सभी प्रकार की फवलर्ााँ तथा सेमें, उडद, बंग चना, कुलथी, अंकुररत धान्य, सरसों,ं सभी प्रकार की वमचे, हींगं, मसूर, बैंगन, वभण्डी, ककडी, श्वेत तथा लाल दोनों ंप्रकार का मालाबारी धतूरा, बााँस के प्ररोह, पपीता, सवहिन, सब प्रकार के कटू तथा पेठा, वचवचण्डा तथा कुम्हडा मूली, गन्दना, सभी प्रकार के कद्दू कुकुरमुते्ते, तेल अथिा घी में तले हुए पदाथय, सभी प्रकार के अचार, भुने हुए चिाल, वतल, चार्, काफी, कोको, अन्य सभी प्रकार के िाकभािी, पते्ते, कन्दमूल, फल तथा खाद्य पदाथय िो िारु अथिा अपच, दुःख पीडा अथिा कोष्ठबद्धता अथिा अन्य रोग उत्पन्न करने िाले हों,ं पेस्टरी (वपान्न), रूखे तथा दाहकारक आहार, कडिा, खट्टा, लिणर्ुि अतुयुष्ण तथा तीक्ष्ण खाद्य पदाथय तम्बाकू तथा उससे बने पदाथय तथा पेर् विनमें मवदरा अथिा स्वापक व्यि र्था अफीम और भााँग हों,ं भोिन के िे पदाथय िो बासी हों ंअथिा चूले्हे से हटार्े िाने के कारण ठणे्ढे हो गर्े हों ंअथिा विनका सहि स्वाद, सुगन्ध, रंग तथा रूप िाता रहा हो अथिा िो अन्य व्यस्त्रिर्ों,ं पिुओं,ं पवक्षर्ों ंतथा कीटों ंके खाने के बाद अिवशि रहा हो अथिा विनमें धूवल, बाल, घास-फूस अथिा अन्य कूडा-करकट पडा हो तथा भैंस, बकरी तथा भेड का दूध – इनसे बचना चावहए; क्ोंवक र्े अपने गुण के अनुसार र्ा तो रािवसक र्ा तामवसक हैं। नीबू रस, खवनि नमक (सैंधि), अदरक तथा श्वेत वमचय का उपर्ोग परररवमत मात्रा में वकर्ा िा सकता है।

## हमि ि र

वमताहार आहार पर संर्म है। आधा पेट भर पुविकर सास्त्रत्त्वक भोिन कीविए। चौथाई भाग िुद्ध िल से भररए। िेष भाग को ररि रहने दीविए। िह वमताहार है। ब्रह्मचाररर्ों ंको सदा वमताहार ही लेना चावहए। उन्ें अपने रावत्रकालीन भोिन के विषर् में बहुत ही साििान रहना चावहए। उन्ें रावत्र में कभी भी पेट पर अवत भार नहीं ंिालना चावहए। अवत भार िालना ही स्वप्नदोष का अपरोक्ष कारण है।

पेटू व्यस्त्रि ब्रह्मचारी बनने का कभी स्वप्न भी नहीं ंदेख सकता है। र्वद आप काम-िासना पर वनर्ंत्रण करना चाहते हैं, र्वद आप ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करना चाहते है तो इसके वलए विह्वा का वनर्ंत्रण एक अवनिार्य तिय है। तब कामिासना पर वनर्ंत्रण रखना सुकर होगा। विह्वा तथा िननेस्त्रिर् में घवनष्ठ सम्बन्ध है। विहा एक ज्ञानेस्त्रिर् है । इसकी उत्पवत्त िलतनमत्रा के रिवसक अंि से हुई है। रे् सहोदर इस्त्रिर्ााँ है, क्ोंवक इनका स्रोत एक ही है। र्वद रािवसक भोिन से विह्वा उदीप्त होती है, तो तत्काल ही िननेस्त्रिर् भी उत्तेवित हो उठती है। आहार में चर्न तथा प्रवतबन्ध होना चावहए । ब्रह्मचारी का भोिन सादा, मृदु, मसाला-रवहत, अनुत्तेिक तथा अनुदीपक होना आवहए। भोिन में संर्म परमािश्यक है। पेट को ठूस ठूस कर भरना अत्यन्त हावनकारक है। फल अत्यन्त लाभकारक होते हैं। आपको भोिन केिल उसी समर् पर करना चावहए िब आप िास्ति में कु्षुवधत हो। पेट कभी-कभी आपको धोखा देगा। आपको झूठी भूख लगी होगी। िब आप खाने के वलए बैठेंगे, तो आपको न बुभुक्षा होगी और न रूवच ही । आहार पर प्रवतबन्ध तथा उपिास विषर्ी मन को वनर्स्त्रित करने तथा ब्रह्मचर्य की उपलस्त्रब्ध में बहुत ही उपर्ोगी सहार्क हैं। आपको उनकी अिहेलना नहीं ंकरनी चावहए और न वकसी भी कारण से उन्ें महत्त्वहीन ही समझना चावहए।

## उपव स—एक अर्मर्षण कृत्य

उपिास काम-िासना पर वनर्ंत्रण रखता है। उपिास कामोत्तेिना को नि करता है। र्ह मनोिेग को िान्ति कर देता है। र्ह इस्त्रिर्ों ंको भी वनर्स्त्रित करता है। कामुक र्ुिकों ंतथा र्ुिवतर्ों ंको कभी-कभी उपिास का आश्रर् लेना चावहए। र्ह अत्यन्त सदार्क वसद्ध होगा। उपिास एक महान् तप है। र्ह मन को िुद्ध बनाता है। र्ह बहुत बडी पाप-राविको नि कर िालता है। र्ोवगर्ों ंने मन के िुस्त्रद्धकरण हेतु चािार्ण व्रत, - एकादिी व्रत, प्रदोष व्रत विवहत वकर्े हैं। उपिास वििेषकर विह्वा को वनर्स्त्रित करता है िो आपकी भर्ंकर ितुरु है। िब आप उपिास करें, तो मन को सुस्वादु भोिन का वचन्तन न करने दें; क्ोंवक उस स्त्रसथवत में आपको अवधक लाभ प्राप्त नहीं ंहोगा। उपिास श्वसन, पररसंचरण, पाचक तथा मूत्रीर् तिों ंमें आमूल-चूल सुधार लाता है। र्ह िरीर की सभी अिुस्त्रद्धर्ों ंतथा सभी प्रकार के विषों ंको नि करता है। र्ह मूल अिसाद (िमा) को वनकाल बाहर करता है। विस भााँवत अिुद्ध स्वणय मूषे (रि) में बारम्बार वपघलाने से िुद्ध बन िाता है, िैसे ही अिुद्ध मन बारम्बार के उपिास से अवधकावधक िुद्धतर बनता िाता है। हे-पुि ब्रह्मचाररर्ों ंको िब कभी काम-िासना पीवडत करे, तब उन्ें उपिास रखना चावहए। उपिास-काल में आप अच्छा ध्यान कर सकेंगे क्ोंवक उस समर् मन िान्त रहता है। उपिास रखने का मुख्य उद्देश्य इस अिवध में कठोर ध्यानाभ्यास करना है; क्ोंवक सभी इस्त्रिर्ााँ िान्त होती है। आपको सभी इस्त्रिर्ों ंका प्रत्याहार कर मन को भगिान् में स्त्रसथर करना चावहए। आपका पथ-प्रदियन करने तथा मागय पर प्रकाि िालने के वलए भगिान् से प्राथयना करें। भािपूियक आपका कहे — "हे भगिन् प्रचोदर्ात्, प्रचोदर्ात्। मेरा पथ-प्रदियन कीविए। मेरा पथ-प्रदियन कीविए। त्रावह त्रावह ! मेरी रक्षा कीविए। मेरी रक्षा कीविए। हे मेरे प्रभो! मैं आपका हाँ।" आपको िुवचता, प्रकाि, िस्त्रि तथा ज्ञान प्राप्त होंगें। उपिास र्ोग के दि वनर्मों ंमें से एक है।

अत्यवधक उपिास न करें। इससे दुबयलता उत्पन्न होगी। अपनी सहि बुस्त्रद्ध का उपर्ोग करें। िो पूरा उपिास नहीं ंरख सकते, िे नौ अथिा बारह घण्ट्े तक उपिास कर सकते हैं तथा सन्ध्या-समर् अथिा रावत्र में दूध तथा फल का सेिन कर सकते हैं।

उपिास काल में आन्तरांग र्था आमािर्, कृत तथा अग्न्िार् विश्राम करते हैं। भोगिादी, पेटू तथा उदर-परार्ण व्यस्त्रि इन अंगों ंको कुछ क्षण भी विश्राम नहीं ंकरने देते। अतुः र्े अंग िीघ्र रूग्ण हो िाते है। मधुमेह, मूत्र में श्वेतक आने के रोग, अिीणय तथा कृत–िोथ—र्े सभी अवत भोिन करने के कारण होते हैं। अन्ततुः मनुष्य को इस भूलोक में स्वल्प भोिन की ही आिश्यकता होती है। इस संसार में नब्बे प्रवतित लोग िरीर के वलए वितना वनतान्त आिश्यक है, उससे अवधक भोिन करते हैं। अवत भोिन करना उनका स्वभाि बन गर्ा है। सभी रोग अवत भोिन से ही प्रारम्भ होते हैं। उत्तम स्वास्थ्य बनार्े रखने, आन्तरंगों ंको विश्राम देने तथा ब्रह्मचर्य की रक्षा के वलए समर्-समर् पर पूणय उपिास रखना सभी के वलए अभीि है। विन रोगों ंको एलोपैथी (विषम वचवकत्सा) तथा होवमर्ोपैथी (सम वचवकत्सा) के िॉक्टरों ंने असाध्य घोवषत कर रखा है, िे उपिास से अवभसावधत हो िाते हैं। उपिास इच्छा–स्त्रि को विकवसत करता है। र्ह सहन–स्त्रि की िृस्त्रद्ध करता है। वहनदुओं ंके महान विवध-वनमायता मनु ने अपने सूमृवत ग्रन्थ में पंचमहापातकों ंके अपसारण के उपार् के रूप में उपिास को भी विवहत वकर्ा है।

उपिास के वदनों ंमें अपनी प्रकृवत तथा अवभरुवच के अनुसार मन्दोषण अथिा िीतल िल अवधक मात्रा में पीना अच्छा है। र्ह िृक्क का प्रक्षालन करेगा तथा िरीर में ितयमान विष तथा सभी प्रकार की अिुद्धता वनकाल देगा। हठर्ोग में इसको घट–िुस्त्रद्ध अथिा सथूल िरीर का िोध कहते हैं। आप िल के साथ आधा छोटा चम्मच सोिा बाइकाबोनेट वमला सकते हैं। िो दो र्ा तीन वदन का उपिास करते हैं, उनकी पारणा ठोस पदाथय से नहीं ं होनी चावहए। उन्हें फल का रस-मीठे सन्तरे का रस अथिा अनार का रस लेना चावहए। उन्हें रस को धीरे-धीरे छोटे-छोटे घूंटों ंसे पीना चावहए। आप उपिास काल में प्रवतवदन िस्त्रस्त-वक्रर्ा कर सकते हैं।

प्रारम्भ में एक वदन का उपिास करें। तत्पश्चात् अपनी िस्त्रि तथा क्षमता के (वदनों ंकी संख्या क्रमि बढ़ार्े। प्रारम्भ में आपको वंकंवचत् वनबयलता अनुभि होगी। प्रथम वदिस बहुत उबाने िाला होगा। वितीर् अथिा तृतीर् वदिस को आप िास्तविक आनन्द अनुभि करेंगे। आपका िरीर अत्यन्त हलका हो िार्ेगा। आप उपिास के वदनों ंमें पूिायपेक्षा अवधक मानवसक कार्य सम्पन्न कर सकेंगे। उपिास रखना विनका स्वभाि बन गर्ा है, िे आनस्त्रन्दत होंगे। मन प्रथम वदिस आपको कुछ-न-कुछ के वलए विविध प्रकार के प्रलोभन देगा अविग बने रहे। वनभीक रहे। मन िब कभी फुफकारे अथिा फण उठार्े, तत्काल उसका वनग्रह करें। उपिास-काल में गार्त्री अथिा वकसी मि का अवधक िप करें। स्वास्थ्य की दृवि से उपिास िारीररक वक्रर्ा की अपेक्षा आध्यास्त्रत्मक वक्रर्ा अवधक है। आपको उपिास के वदनों ंका उपर्ोग उच्चतर आध्यास्त्रत्मक उद्देश्यों ंतथा भगिद्-वचन्तन के वलए करना होगा। भगिद्-विचार को हृदर् सथान दें। िीिन की समस्याओं ंर्था इस ब्रह्माण्ड के कारणों ंकी गहराई में पैठे। विज्ञासा करे— "मैं कौन हाँ? र्ह आत्मा अथिा ब्रह्म क्ा है? भगिद्-ज्ञान प्राप्त करने के कौन-से साधन हैं? उसके (ईश्वर के) पास तक कैसे पहुाँचा िार्े ?" तब आप अपने वनद-स्वरूप की अपरोक्षानुभूवत करें तथा सदा सियदा िुद्धता में विश्राम करें।

मेरे वप्रर् बनुधुओं!ं क्ा आप इन पंस्त्रिर्ों ंको पढ़ते ही तत्क्षण उपिास रूपी आरम्भ कर देंगे?

सभी प्रावणर्ों ंमें िास्त्रन्त हो !

# ६.स्वप्नदोष तथा ीर्यपात

बहुत से निरुिक स्वप्नदोष तथा ीर्यपात से पीवडत हैं। इस भीषण रोग, ीर्यपात ने उन अनेक प्रवतभाािली रुिकों के हृदर् के सारभाग को ही खा िाला है िो अपने ैवक्षक ीिन के प्रारस्त्रम्भक चरणों में वकसी समर् बडे होनहार छात्र थे। इस भर्ानक किाघात ने अनेक छात्रों तथा िर्क लोगों तक की भी ीिन-स्त्रि अथिा सत्त्व को वनचोड वलर्ा है और उन्हें िारीररक, नैवतक तथा आध्यास्त्रत्मक वदिावलर्ा बना वदर्ा है। इस घातक अवभाप ने बहुत से रुिकों के विकास को अिरुद्ध कर वदर्ा है, विससे उन्हें अपने अतीत की अज्ञान भरी दिु आदतों पर रोना आता है। इस अधम बीमारी ने वकतने - ही रुिकों की आााओं पर पानी फेर वदर्ा है तथा उन्हें वनराि, विषण्ण, नि-स्वास्थ्य तथा ियररत िरीर-गठन िाला बना वदर्ा है।

मेरे पास ीिन को अपव्यर् तथा नि वकरे िाने की कारुवणक कहावनर्ों के बहुसंख्यक पत्र आते हैं। भारत तथा पवश्चम—दोनों के ही ग्राम्य, वनकम्मे और कामोद्दीपक सावहत्य तथा अश्लील चलवचत्रों की िृस्त्रद्ध की वदिा में हाल में झुकाि ने मुख विभ्रान्त रुिकों की विपवत्त को और भी बढ़ा वदर्ा है। ीर्य–स्त्रि की क्षवत उनके मन में महान भर् उत्पन्न करती है। िरीर िाि बन िाता है, सूमृवत क्षीण हो िाती है, कुरूप हो िाता है तथा निरुिक लस्त्रज्जा अपनी दिा को सुधार नहीं सकता है। वकन्तु वनराि का कोई कारण नहीं है। र्वद उत्तरिती पृष्ठों में वदरे हुए सुझािों में से कुछ इने-वगने सुझािों का भी पालन वकर्ा िारे, तो उसकी ीिन के प्रवत र्थाथय दृवि विकवसत होगी तथा िह अनुावसत आध्यास्त्रत्मक ीिन र्ापन करेगा और अन्त में परमानन्द को प्राप्त करेगा।

## दैवहकीर् ीर्यपात तथा व्यावधकीर् ीर्यपात में भेद

ीर्यपात अनैस्त्रच्छक ीर्यस्राि है। िुक्रपात, ीर्यपात, ीर्यस्खलन, स्वप्नदोष, रेतुः क्षरण, वनषेक—रे् सभी पर्ायर्िाची िब्द हैं। आर्ुिेद के िैद्य इसे िुक्र मेघ रोग - कहते हैं। र्ह िृिािसथा में कुटेिों के कारण होता है। गम्भीर रोग की अिसथा में वदन के समर् भी ीर्यपात होता है। रोगी के मूत्रोत्सियन काल में मूत्र के साथ ीर्य का स्राि भी - होता है। र्वद स्राि र्दा-कदा होता है, तो आपको वंकंवचत् भी विस्त होने की आिश्यकता नहीं है। र्ह रीर में ताप अथिा ीर्य की थैवलर्ों पर बोवझल आंतों तथा मूत्रार् के दबाि के कारण हो सकता है। र्ह व्यावध नहीं है।

ीर्यपात दो प्रकार का होता है, र्था दैवहकीर् ीर्यपात तथा व्यावधकीर् ीर्यपात । दैवहकीर् ीर्यपात में आपको नर्ी सूफूवतय प्राप्त होगी। इस वक्रर्ा से आपको भर्भीत नहीं होना चावहए। र्वद ीर्यपात र्दा-कदा ही होता है, तो आपको उस ओर ध्यान नहीं देना चावहए। आपको इस विषर् में वचन्ता नहीं करनी चावहए। र्ह भी ति का वंकंवचत् प्रधिान अथिा विस पात्र में ीर्य संवचत रहता है, उसमें समर्-समर् पर सामान्य उफान है। इस वक्रर्ा के साथ दुवियचार नहीं रहता है। व्यस्त्रि रावत्र में घवटत इस वक्रर्ा से अिगत नहीं रहता। इसके विपरीत, व्यावधकीर् ीर्यपात के साथ कामुक विचार होते हैं। उसके पश्चात् उदासी आती है। उसमें वचडवचडापन, अिसाद, आलस्य तथा कार्य करने और अनन्यमनस्कता में असमथयता होती है। र्दा कदा होने िाला ीर्यपात प्रभािहीन होता है, वकन्तु बारम्बार होने िाला ीर्यपात उत्साहहीनता, दुबयलता, अवग्नमान्द्य, उदासी, सूमृवतलोप पृष्ठदेि में दुस्सह पीडा, विरिेदना, नेत्रों में िलन, वनिालुता, लघिुंका तथा के समर् दाह उत्पन्न करता है। ीर्य बहुत पतला हो िाता है।

### **क रण** ि **पररण म**

स्वप्नदोष तथा ीर्यपात के कई कारण हो सकते हैं र्था मलािरोध, बोवझल उदर, िारुकारक भोिन, अिुद्ध विचार तथा अज्ञानिाि दीघय काल तक वकर्ा गर्ा हस्तमैथुन ।

र्वद धातुक्षीणता, ीर्यपात, कामुक स्वप्न तथा नैवतक ीिन के अन्य प्रभािों ंकी उपरिु औषवधर्ों ंारा रोकथाम न की गर्ी, तो रे् वनश्चर् ही व्यस्त्रि को दुःखद ीिन की ओर ले िारे्ंगे। परन्तु रे् औषवधर्ाँ सथार्ी रोग मुस्त्रि नहीं ंला सकती है। व्यस्त्रि िब तक औषवधर्ों ंका सेिन करता है, तब तक उसे अल्पकावलक राहत वमलती है। पाश्चात्य िाक्टर भी ई स्वीकार करते हैं वक ऐसी औषवधर्ाँ सथार्ी रोग मुस्त्रि नहीं ंदे सकती हैं। ज्यों ंही औषवधर्ों ंका सेिन बन्द वकर्ा वक रोगी अपने रोग को अवधक बदतर दिा में अनुभि करता है। कुछ स्त्रसथवतर्ों ंमें, औषवधर्ों ंके सेिन से रोगी क्लिी बन िाता है। सथार्ी सफल रोग मुस्त्रि तो एकमात्र प्राचीन र्ोग-प्रणाली से ही हो सकती है। "**न त्मस्त योग त्परं बलम्** —र्ोग से बढ़ कर कोई बल नहीं ंहै।" इस पुस्तक में दी हुई विवधर्ों ंका र्वद आप वनर्वमत रूप से अभ्यास करेंगे, तो िे आपको सफलता प्राप्त करने में समथय बनारे्ंगी।

कठि्यों ंतथा कूट- वचवकत्सकों ंके िानदार विज्ञापनों ंसे अत्यवधक प्रभावित न हो। सरल प्राकृवतक ीिनि र्ापन करें। आप िीघ्र ही पूणय स्वसथ हो िारे्ंगे। आप इन तथाकवथत एकस्वकृत औषवधर्ों ंतथा अमोघगुण-औषवधर्ों ंको क्रर् करने में धन व्यर् न करें। िे वनरथयक हैं। कठि्य विश्वासिील तथा अज्ञानी लोगों ंका िोषण करने का प्रर्ास करते हैं। िा ॅक्टरों ंके पास न िाइए। अपना िाक्टर स्वर्ं बनने की र्ोग्यता प्राप्त करने का प्रर्ास कीविए । प्राकृवतक वनर्मों,ं स्वास्थ्य विज्ञान तथा आरोग्य के वसद्धान्तों ंको िावनए। स्वास्थ्य के वनर्मों ंका उल्लंघन न कीविए।

## िहनकर क मुक प्रकृहि िे क्रोध के हवस्फोट के हवरुद् चेि वनी

सभी प्रकार के मैथुनों ंसे बचें। िे आपकी ीर्य–स्त्रि को चूस लेते तथा आपको

मृतक अथिा रस वनचोडी हुई ईख के समान बना देते हैं। ीर्य वनस्सन्देह एक अमूल्य सम्पवत्त है। इसे क्षवणक उत्तेिना तथा संिेदन के वलए नि न करें।

इस अवनिकर आदत को तत्काल त्याग दें। र्वद आप इस आदत को बनारे् रखेंगे, तो विनि हो िारे्ंगे। अपने नेत्र खोलें। अब िाग िारे्ं। बुस्त्रद्धमान् बनें। कुसंगवत से दूर रहें। स्त्रिर्ों ंके साथ हास-पररहास न करें। िुद्ध दृवि का अभ्यास करें। अब तक आप अन्धे तथा अज्ञानी थे। आप अन्धकार में थे। आपको इस अवनिकारी व्यिहार के अनथयकारी पररणाम का कोई बोध नहीं ंथा। आप अपनी दृवि खो बैठेंगे। आपकी दृवि में धुंधलापन होगा। आपके स्नारु् वन वमत्र हो िारे्ंगे।

अपनी िननेस्त्रिर् को न देखें। अपने िननांग का िब-तब अपने हाथों ंसे स्पिय भी न करें। ई आपकी काम–िासना को बढ़ारे्गा। िब ई उस्त्रत्थत हो, तो मूल-बन्ध तथा उविर्ान बन्ध करें। ॐ का अथय के साथ कई बार िप करें। िुद्धता का वचन्तन करें। बीस प्राणार्ाम करें। अिुद्धता का मेघ िीघ्र ही क्षीण हो िारे्गा।

मैथुन की अवत तथा क्रोध और घृणा के विस्फोट को त्याग देना चावहए। र्वद मन को सियदा उत्तेिनाहीन तथा िान्त रखें, तो आपको उत्कृि स्वास्थ्य, बल तथा पुंस्त्व प्राप्त होगा। क्रोधािेि से िस्त्रि क्षीण होती है। िब व्यस्त्रि झल्लाता तथा मन में अत्यवधक घृणा रखता है, तब उसके कोिाणु तथा ऊतक दूवषत विषैले िव्यों ंसे आपूररत हो िाते हैं। विविध प्रकार के िारीररक रोग उत्पन्न होते हैं। ीर् उष्ण और पतला हो िाता है तथा उसके फलस्वरूप रावत्र काल में ीर्यपात होता है। विविध प्रकार के स्नार्विक रोगों ंके वलए ीर्य िस्त्रि की अत्यवधक क्षवत तथा बारम्बार के विस्फोटक क्रोधािेि को उत्तरदार्ी माना िाता है।

## उहचि आि र िे मलोत्सगष क मित्त्व

अवधकांव्यािवधर्ां अवत-भोेन के कारण होती है। आहार में वमताहार का पालन करें। देर से वनिाहार करने से बचें। सार्ंकाल का भोेन हलका होना चावहए तथा उसे ६ अथिा ७ बिे से पूिय ही खा लेना चावहए। र्वद सम्भि हो, तो रावत्र में केिल दूध और फल लें। सूर्ायस्त के पश्चात् वकसी ठोस अथिा द्रव्य पदाथय का सेिन नहीं करना चावहए। िब आप दूध वपर्ें, तो उसमें अदरक का रस वमला लें अथिा दूध पीने से पहले दूध के साथ कुचली हुई अदरक उबालें। वति चटनी, लहसुन, प्याि तथा चरपरा खाद्य-पदाथय त्याग दें। वति कडी, वमचय तथा चटनी बीर्य को तरलत् (पतला) बना देते हैं और बारम्बार होने िाले स्वप्नदोष का कारण बनते है। मृदु, सात्विक, अनुत्तेिक सादा भोेन लें। धूम्रपान, मवदरा, चार्, काफी, मांस तथा मछली त्याग दें।

िब रावत्र में मूत्रोत्सिियन की हाित हो, तो मूत्राशर् को ररि करने के वलए तुरन्त उठ िार्ें। भारर्ुत मूत्राशर् स्वप्नदोष का कारण है। शर्न करने के वलए िाने से पूिय मल-मूत्र का त्याग करें। र्वद गम्भीर कोष्ठबद्धता है तथा आँतें भारी हैं, तो िे रैतस िोकय पर दबाि डालेंगी विसके पररणामस्वरूप रावत्र में िीर्यपात होगा।

मलािरोध से छुटकारा पाने के वलए िस्त्रस्त (एनीमा) का प्रर्ोग अत्याािश्यक है। विरेचक औषवधर्ों का सेिन अवधक लाभदार्ी नहीं है; क्योंवक र्ह शरीर में उष्णता मूदु उत्पन्न करता है।

मल-मूत्र त्याग के िेग को कभी न रोकें। र्वद आँतों में कृवम हों, तो उन्हें रावत्र में एक मात्रा कृवमहर ले कर दूर करें तथा आगामी प्रातुः काल को एरण्ड तेल का विरेचक लें। इससे आँतें सुव्यिस्त्रसथत रहेंगी।

कभी-कभी शरीर में उष्णता की अवधकता, अवधक चलने अथिा र्ात्रा करने, अवधक मात्रा में वमिान्न अथिा वमचय तथा लिण खाने के कारण भी िीर्यपात होता है। चार्, काफी, वमचय, अत्यवधक वमिान्न तथा अत्यवधक चीनी त्याग दें। सुस्वादु भोेन, व्यंिन, मसालेदार भोेन तथा पाश्चात्य वपिान्न (पेस्टरी) से बच कर रहें। कभी-कभी उदाहरणतुः सप्ताह में एक बार उपिास करें। उपिास के वदनों में िल भी न वपर्ें। साइवकल की अवधक सिारी न करें।

पीले प्रकार की हरड तथा हरीतकी के टुकडे को बहुधा चबार्ें। िब िीर्यपात प्रार्ुः हो, तो दो चुटकी कपूर एक प्याला दूध में घोल लें और इसका सेिन समर्-समर् पर रावत्र में करते रहें। आधा सेर दूध ऊषाकाल में तथा आधा सेर रावत्र में लें।

## प्र तः ४ बजे से पिले उठ ज यें

स्वप्नदोष प्रार्ुः रावत्र के अस्त्रन्तम प्रहर में होता है। विनकी प्रातुः ३ बिे से ४ बिे तक उठने तथा िप-ध्यान करने की आदत है, िे स्वप्नदोष से कभी पीवडत नहीं होते । कम-से-कम चार बिे प्रातुः वनर्वमत रूप से उठने का विचार स्त्रसथर कर । कठोर शय्या पर सोर्ें । खुरदरी चटाइर्ों का प्रर्ोग करें।

बार्ीं करिट लेटें । रावत्र-भर सूर्यनाडी, वपंगला को दार्ीं नावसका से चलने दें। तीव्र िेदना की स्त्रसथवत में स्वास्थ्य-लाभ होने तक पीठ के बल लेटें ।

र्वद आप वििावहत हैं, तो अलग कमरे में सोइए। आप अपनी पत्नी को रावत्र में अपने पैरों की मावलश कभी न करने दीविए। र्ह खतरनाक व्यिहार है।

र्यिर्य की रक्षा के वलए गुप्तांग पर सदा लाल रंग का कौपीन पहनना आिश्यक है। इससे स्वप्नदोष तथा अण्डकोष की िृस्त्रद्ध नहीं ंहोगी। अतुः सदा लंगोटी अथिा कौपीन पहवनए आपको अण्डकोष की सूिन तथा अन्य कोई रोग नहीं ंहोगा। ई ब्रह्मचर्य का पालन करने में आपकी सहार्ता करेगा। र्वद रोग बहुत ही किप्रद हो, तो रावत्र में सोने से पूिय गीला कौपीन पहवनए।

ब्रह्मचारी के वलए सदा खडाऊँ पहनना उवचत है। इससे िीर्य सुरवक्षत रहेगा, नेत्रों ंको लाभ होगा, आरुु दीघय होगी तथा पवित्रता और कास्त्रन्त बढ़ेगी।

## भगवन्न म की शरण लें

प्रातुः काल सो कर उठते ही एक र्ा दो घण्टेे तक िप तथा ध्यान की साधना करें। इसी प्रकार १० बिे रावत्र में सोने से पूिय इसे करें। ई महान् िुस्त्रद्धकारक है। ई मन तथा स्नारुुओं ंको िस्त्रिाली बनिोगा। ई सिोतृकृि उपचार है। इस मि को दोहरारें **"पुनम षमैु इत्मियम्** — मेरी खोर्ी हुई िस्त्रि पुनुः लौट आरे्।"

प्रातुःकाल सूर्ोदर् से पूिय सूर्य से प्राथयना करें "हे भगिान् सूर्यनारार्ण आप संसार के नेत्र हैं। आप विराट् पुरुष के नेत्र हैं। मुझे स्वास्थ्य, बल, तिे तथा िीिनी–स्त्रि प्रदान करें।" प्रातुःकाल सूर्य नमस्कार करें। सूर्ोदर् के समर् सूर्य के िादि नामों ंको दोहरारें—"**हमत्र य नमः, रवये नमः, सूय षय नमः, भ नवे नमः, खग य नमः, पूषे्णे नमः, हिरण्यगभ षय नमः, मरीचये नमः, सहवते्रे नमः, आहदत्य य नमः, भ स्कर य नमः, अक षय नमः ।"** सूर्य की हावदयकता का आनन्द लें।

## कहटस्न न(HIP BATH) से ल भ

एक िलपूणय कण्डाल (टब) में बैठ कर तथा पैरों ंको कण्डाल से बाहर रख कर ठण्ढा कवटस्नान करें। ई बहुत ही िस्त्रि िधयक तथा िस्त्रि संचारक है। ठण्ढा कवटस्नान िनन-मूत्र ति के स्नारुुओं ंको िस्त्रि देता तथा प्रिवमत करता है तथा नैि-प्रस्रािों ं(स्वप्नदोषों)ं को प्रभािकारी ढंग से रोकता है। ई स्नारुु मण्डल की एक सामान्य िस्त्रि–धयक औषवध भी है, क्ोंवंक इससे स्नारुु पुि भी होते हैं।

कवटस्नान की व्यिसथा घर में ही िसे्ते के एक बडे टब में सुविधापूियक की िा सकती है। िृद्ध िन तथा स्वास्थ्य लाभ कर रहे व्यस्त्रि मन्दोष्ण िल का उपर्ोग कर सकते हैं। िरीर के गीले भाग को सूखे तौवलए से पोंवछए और गरम िि धारण कीविए। 1

अथिा वकसी सररता, सरोिर अथिा तडाग में नावभ तक िल में आधे घण्टेे तक खडे रवहए। ॐ, गार्त्री अथिा अन्य वकसी मि का िप कीविए। अपने उदर तथा पेट के वनचले भाग को एक मोटे तुकी तौवलरे् अथिा खादी के कपडे से कई बार रगवडए। ग्रीष्म ॠतु में ई स्नान वदन में दो बार प्रातुः तथा सार्ंकाल में वकर्ा िा सकता है।

ठण्ेडे िििू (Douches) (नली िारा िल की धारा छोडना), मेरुदण्ड िििू (धािन) तथा फुहारा स्नान ब्रह्मचर्य पालन के वलए अत्यन्त लाभदार्क है। टोंटी के साथ फुहारा उपकरण को िोड कर फुहारा स्नानघर का प्रबन्ध घर में ही सुगमता से वकर्ा िा सकता है।

ीषियसन, सिंगासन, वसद्धासन, सुखपूियक प्राणार्ाम तथा उविर्ान -बन्ध – रे् सब स्वप्नदोष के उनूमूलन में अत्यवधक प्रभािकारी हैं। इनका अभ्यास करके अगण्य लाभों ंका अनुभि कीविए। गम्भीर श्वसन तथा भस्त्रिका प्राणार्ाम का अभ्यास कीविए। दूर तट टहलने िाइए। क्रीडा में भाग लीविए।

## कुछ उपयोगी सुझ व

पूणय रोग मुस्त्रि में रोग की प्रबलता के अनुरूप एक से छह माह तक लग सकते हैं। र्वद रोग वचरकावलक है, तो रोग मुस्त्रि में बहुत अवधक समर् लग सकता है; क्ोंवंक प्रकृवत की गवत र्द्यवप वनवश्चत वकनुतु धीमी है। िब कभी आप कामुक विचारों ंसे तंग आरें्, तो आप उनके सथान में अपने इिदेि-सम्बन्धी पवित्र विचार प्रवतसथावपत करने का प्रर्ास करें 1

कोई भी रोग हो, रहने दें। उसकी उपेक्षा करें। उसे अस्वीकार करें। िुद्ध आत्मा का वचन्तन तथा ध्यान करें। अपने को पूणय व्यस्त रखें। मन को िरीर अथिा रोग के विषर् में सोचने का अिसर ही न दें। र्ह वकसी भी प्रकार के रोग की सिोत्तम वचवकत्सा है। विविध प्रकार से भगिन्नामों ंका गान करें। िब आप थक िारें्, तो धमयग्रन्थों ंके स्वाध्यार् में लग िारें्। वनु:स्वाथय सेिा करें। मिुंगन में दौडें। सररता में तैरें। मागय में पडे हुए कंकडों ं तथा पत्थरों ंको हटारें्। एक नोट बुक में एक घण्टे तक अपना इिमि वलखें।

भगिद्-भस्त्रि का पोषण कर मन को िुद्ध बनारें्। िप तथा ध्यान करें। आध्यास्त्रत्मक पुस्तकों ंका स्वाध्यार् करें। भगिान् से प्राथयना करें। ब्रह्मचर्य का पालन करें। स्त्रिर्ों ंसे अनािश्यक रूप से न वमलें-िुलें। उनमें केिल भगिती माँ के दियन करें। सबमें आत्म-भाि विकवसत करें।

चलवचत्र, उपन्यास, समाचार-पत्र, कुसंगवत तथा अश्लील बातचीत से दूर रहे। दपयण में बारम्बार न देखें। इन तथा भडकीले िोों ंका उपर्ोग न करें। नृत्य तथा संगीत-गोवष्ठर्ों ंमें सस्त्रम्मवलत न हो। पिु-पवक्षर्ों ंको िोडा खाते न देखें।

सुख-सुविधा के अनुराग का उनूमूलन करें। आलस्य पर विर् प्राप्त करें तथा मन और िरीर को वकसी-न-वकसी उपर्ोगी कार्य में संलग्न रखें। मन को वनरन्तर सलि रखना ब्रह्मचर्य के महान रहस्यों ंमें से एक है। अनुािवसत कठोर िीिन र्ापन करें। रोग की अवधक वचन्ता न करें। र्ह िाता रहेगा। मन में दुवियचार प्रकट होने पर भगिन्नाम का िप करें तथा उनसे प्राथयना करें। अन्ततु: प्रभु की वदव्य कृपा तथा उनका िरद हस्त सभी रोगों ं का वनवश्चत प्रवतकारक है। भगिान् पर वनभयर रहें। पवित्रता तथा धमयवनष्ठा के प्रवत समवपयत रहें। उदात्त विचारों ंको हृदर् में बनारे् रखें। धावमयक सावहत्य का अध्यर्न करें। आप पर कुछ भी अभ्याक्रमण नहीं ंकरेगा।

र्ह दुबयलता दूर हो िारे्गी। इसके वलए व्याकुल, वचस्त्रन्तत तथा उदास न हो। वनरािािानक विचार खतरनाक होते हैं। वचन्ता आपको और अवधक दुबयल बनारे्गी। अतीत से पाठ सीखें और उससे लाभास्त्रित हों।ं अतीत पर वचन्तन कर और दुबयल न बनें। अपने दृविकोण को पररिवतयत करें। विज्ञासा करें। ब्रह्मचर्य के लाभों ंपर ध्यान करें। हनुमान्, भीष्म आवद िैसे अखण्ड ब्रह्मचाररर्ों ंके िीिन पर विचार करें। विषर्ी िीिन की बुराइर्ों ं स्वास्थ्य हावन लज्जा, रोग तथा मृतुयु के विषर् में सोचें विेक का सम्पोषण करें। आप िगत्प्रभु की सन्तान हैं। आनन्द आपके अन्दर है। विषर्-पदाथों में रचमात्र भी सुख नहीं ंहै। िरीर से अपना सम्बन्ध-विचे्छेद करें तथा प्रभु तादात्म्य करें। र्वद आपका मन िुद्ध तथा स्वसथ है, तो आपका िरीर भी िुद्ध तथा स्वसथ होगा। अतु: अतीत को भुला दें तथा सद्गुण और अध्यात्म का, भगिद्-पे्रेम का तथा उच्चतर वदव्य िीिन की आकांक्षा का निीन शे्रेष्ठतर िीिन र्ापन करें। अवधक गहनता के साथ और अवधक साधना करें। आप एक पूणयतु: रूपान्तररत तथा भाग्यिाली व्यस्त्रि बनेंगे।

# ७.ब्रह्मचर्य-साधना के कुछ प्रभिााली साधन

बि तक आप इन पूरक साधनाओं ंका पालन नहीं ंकरते, तब तक आप अखण्ड ब्रह्मचर्य नहीं ंरख सकते हैं। आपको अपने भोिन तथा अपनी संगवत की ओर वििेष धर्ान देना होगा। कुछ भी, विससे मन में अपवित्र विचार उत्पन्न हो, कुसंगवत है। हे. साधको। सांसाररक लोगों ंकी संगवत से दूर भाग िार्ें। नगरों ंके कोलाहल तथा संसार की खलबली से अलग चले िार्ें। सांसाररक विषर्ों ंकी चचाय करने िाले आपको िीघ्र ही कलुवषत कर देंगे। आपका मन दोलार्मान हो िार्ेगा तथा इधर-उधर भटकने लगेगा। आपका पतन होगा।

प्रणर्लीला सम्बन्धी उपन्यास अथिा कथा सावहत्य न पढ़ें। चलवचत्र गृह तथा - नाट्यिाला न िार्ें ।
आिंछनीर् लडकों ंसे मैत्री न करें। आपके वलए आिश्यकता है अपनी प्रवतािवत के प्रवत अपने दृविकोण के, अपनी मनोिृवत्त के आमूल-चूल पररितयन करने की। प्रत्येक िी में भगिती माँ के दियन करें तथा प्रत्येक िी को अपनी माता समझें ।

## स्व द पर हनयन्त्रण

प्रथम, आहार सम्बन्धी वनर्ण आत्म वनर्ण तथा स्वाद अथिा विह्वा- वनर्ण में घवनष्ठ सम्बन्ध है। विसने विह्वा पर वनर्ण पा वलर्ा, उसने अन्य सभी इस्त्रिर्ों ंपर भी वनर्ण पा वलर्ा।

सुस्वादु रािवसक भोिन प्रिननेस्त्रिर् को उद्दीप्त करता है। मांस, मत्स्य, मवदरा तथा धूम्रपान त्याग दें।
मांस व्यस्त्रि को िैज्ञावनक बना सकता है; वकन्तु िह उसे दाियवनक, सन्त अथिा सास्त्रत्त्वक व्यस्त्रि कभी नहीं ंबना सकता है।

धीरे-धीरे नमक तथा इमली त्याग दें। नमक काम िासना तथा मनोविकार उद्दीवपत करता है। नमक इस्त्रिर्ों ंको उद्दीवपत करता है तथा बलिती बनाता है। नमक का त्याग मन तथा इस्त्रिर्ों ंको िान्त अिसथा में लाता है। ई ध्यान में सहार्ता करता है। आपको प्रारम्भ में वंकंवचत् कि होगा, बाद में आप नमक-रवहत भोिन में रस लेने लगेंगे। नूयूनावतनूयून छह मास तक अभ्यास करें। इस प्रकार आप अवत िीघ्र ही आत्म-स्वरूप का साक्षात्कार कर सकेंगे। इस विषर् में आपके वलए िो आिश्यक है, िह है गम्भीर तथा सच्चा प्रर्ास करने की। भगिान् श्री कृष्ण आपको अध्यात्म पथ पर चलने तथा िीिन का लक्ष्य प्राप्त करने का साहस तथा बल प्रदान करें !

रावत्र में अपने पेट पर अवधक भार न िालें। रावत्र का भोिन बहुत ही हलका होना चावहए। आधा लीटर दूध तथा कुछ फल रावत्र के वलए उपर्ुि आहार है।

ब्रह्मचर्य तथा विह्वा वनर्ण—दोनों ंके वलए प्रातः काल कुछ तुलसी पत्रों ंका सेिन कीविए। सार्ंकाल में नीम की पवत्तर्ाँ लीविए। एक पत्ती से आरम्भ कीविए तथा प्रवतवदन एक पत्ती बढ़ाते हुए दि तक ले िाइए। कुछ महीनों ंतक दि पवत्तर्ाँ लीविए, तब आप इसे बीस पवत्तर्ों ंतक बढ़ा सकते हैं। ई बहुत ही लाभकर है।

## कुसंगहि से बचें

अश्लील वचत्र, अविि िब्द तथा प्रणर्-लीलाओं ंके िण्यय विषर् िाले उपन्यास हृदर् में कामि–ासना उद्दीवपत करते और हेर्, नीच तथा अिंछनीर् भाि उत्पन्न करते है; िब वक भगिान कृष्ण, भगिान् राम तथा प्रभु र्ीिु के सुन्दर वचत्र का दियन तथा तथा सूरदास, तुलसीदास और त्यागराि के उदात्त गीतों ंका श्रिण हृदर् में उतृ्कि भाि तथा सच्ची भस्त्रि उद्दीवपत करते, वदव्य रोमांच तथा आनन्द और प्ेरम के अशुरु उत्पन्न करते मन को तत्काल भाि-समावध तक उन्नत बनाते हैं। क्ा अब आप इनके अन्तर को स्पि रूप से देखते हैं?

बि आप िी-पुरुषों ंकी सस्त्रम्मवलत नृत्य सभा में उपस्त्रसथत होते हैं अथिा िब आप 'द वमस्टरी आफ द कोटय आफ लिन' पुस्तक का अध्यर्न करते हैं, तब आपके मन की स्त्रसथवत कैसी होती है? िब आप िाराणसी के स्वामी िर्ेिपुरी िी महाराि के सत्संग में उपस्त्रसथत होते हैं अथिा िब आप ऋवषकेि में गंगा िी के तट पर एकान्त सथान में होते हैं अथिा िब आप आत्मोन्नर्नकारी प्राचीन उच्च सावहत्य, उपवनषद् का स्वाध्यार् करते हैं, तब आपके मन की स्त्रसथवत कैसी होती है? अपनी मानवसक स्त्रसथवतर्ों ंमें साम्य तथा िैषम्य को देस्त्रखए। वमत्र! स्मरण रस्त्रखए वक कुसंगवत के समान आत्मा का अत्यवधक विनािकारी कुछ भी नहीं ंहै। साधकों ंको सभी प्रकार की कुसंगवत से वनमयमतापूियक बच कर रहना चावहए। उन्ें िी, धनाढ्य व्यस्त्रिर्ों ंके विलासमर् आचरण, वति भोिन, िाहन, रािनीवत, कािर् िि, पुष्प, इत्र आवद से सम्बस्त्रन्धत कहावनर्ााँ नहीं ंसुननी चावहए, क्ोंवक मन इनसे सहि ही उत्ेवित हो उठता है। िह विलासवप्रर् लोगों ंके आचरण का अनुकरण करने लग िार्ेगा। कामनाएं उत्पन्न होंगी। आसस्त्रि भी मन में िड़ िमा कर िार्ेगी।

चलवचत्र व्यस्त्रि में बुरी प्रिृवत्त उत्पन्न करता है। िह प्रवदिन में उपस्त्रसथत हुए वबना एक वदन भी नहीं ंरह सकता है। उसके नेत्र कुछ अधयनग्न वचत्र तथा कुछ प्रकार के रंग देखना चाहते हैं तथा उसके श्रोत्र स्वल्प संगीत सुनना चाहते हैं। निर्ुिक तथा निर्ुिवतर्ााँ िब चलवचत्र में अवभनेताओं ंको चुम्बन करते तथा आवलंगन करते देखते हैं, तो िे कामुक हो िाते हैं। िो आध्यास्त्रत्मक क्ेषेत्र में अपना विकास चाहते हैं, उन्ें चलवचत्र से पूणयतर्ा बच कर रहना चावहए। उन्ें तथाकवथत धावमयक वचत्रों ंमें भी नहीं ंउपस्त्रसथत होना चावहए। िे िास्ति में धावमयक वचत्र नहीं ं हैं। र्ह लोगों ंको आकवषयत करने तथा धन एकत्र करने की एक चाल है। उनमें काम करने िाले अवभनेताओं ंकी आध्यास्त्रत्मक क्षमता क्ा है? आध्यास्त्रत्मक व्यस्त्रि ही दियकों ंके मन को उन्नत करने िाली सदाचारमर्ी भािोत्पादक कहावनर्ााँ प्रसुतुत कर सकते हैं।

र्वद आपकी उत्ेिक चलवचत्रों ंको देखने हेतु िाने की आदत है, तो उसे समाप्त कीविए। कहीं ंभी अविि विषर्ी दृश्य न देस्त्रखए। नग्न वचत्रों ंको देखने में वलप्त न होइए। सब काम िासना की िृस्त्रद्ध तथा िीर्य को क्षीण करने का कारण है। आपको इनसे तापूियक दूर रहना चावहए।

उपन्यासि–ाचन एक अन्य बुरी आदत है। विनकी कामि–ासना तथा प्रणर्- मौलाओं ंका प्रवतपादन करने िाले उपन्यासों ंको पढ़ने की आदत है, िे उपन्यास पढ़े वबना भी नहीं ंरह सकते। िे सदा अपनी स्नार्ुओं ंको वकसी-न-वकसी संिेदनात्मक भािना से गुदगुदाते रहना चाहते हैं। उपन्यास िाचन मन को वनम्न कामुक विचारों ंसे भरता तथा कामि–ासना उद्दीवपत करता है। र्ह िास्त्रन्त का महािुरु है।

अनेक लोगों ंने अल्प िुल्क के आधार पर उपन्यासों ंके वितरण के वलए पररचल पुस्तकालर् खोल वदर्े हैं। उन्ोंने र्ह िरा भी अनुभि नहीं ंवकर्ा वक िे देि को वकतनी क्षवत पहुाँचा रहे हैं। र्ह अच्छा होगा वक िे अपनी िीविका चलाने के वलए वकसी अन्य व्यिसार् की र्ोिना तैर्ार करें। िे इन रद्दी उपन्यासों ंको, िो काम िासना उद्दीप्त करते हैं, वितररत करके र्ुिकों ंके मन को वबगाडते हैं। समूपूणय िातािरण प्रदूवषत हो िाता है। कठोर दण्ड देने के वलए र्मलोक में उनकी प्रतीक्षा की िा रही है।

उपन्यास न पढ़ें। ि मन को दूवषत करते हैं। विकार को अपने चमकीले पि में अकडने के वलए उपन्यास पाश्चात्य सभ्यता की ििीरें हैं। विन पवत्रकाओं ंसे वनम्न नैसवगयक प्रिवत्त उते्तेवित होती हो, उनें् न पढ़ें।

अश्लील गीत मन में बहुत ही बुरा प्रभाि तथा गम्भीर संस्कार िालता है। साधकों ंको, िहााँ दूवषत गीत गारे् िाते हों,ं िहााँ से पलार्न कर िाना चावहए।

िी बाह्य पदाथय कामिासना को प्रोत्सावहत करने िाले हों,ं उनसे अपने मन तथा नेत्रों ंको दूसरी वदिा में ले िाने का र्थािक् प्रर्ास करें। विस प्रकार के अध्यर्न, िातायलाप, कल्पना तथा साहचर्य से कामिासना के उते्तेवित होने की सम्भािना हो, उनें् त्याग दें। उन लोगों ंसे बातचीत न करें िो उते्तिक समाचार सूवचत करने तथा आपके मानवसक सनु्तुलन को विकु्षुब्ध करने को उत्सुक हो। आध्यास्त्रत्मक रूप से उन्नत व्यस्त्रिर्ों ंके साथ रहे तथा िो पुस्तकें अपरोक्ष रूप से आध्यास्त्रत्मक हो, उनके अवतरिि अन्य सभी पुस्तकों ंका अध्यर्न बन्द कर दें।

िि मन में कामुक विचार उठें, तो उनसे संघषय न करें। सिोत्तम विवध है वक उनकी उपेक्षा की िारे्। र्वद आप ऐसा करने में सफल न हों,ं तो वकसी ऐसे व्यस्त्रि की संगवत में रहे िो आध्यास्त्रत्मकता में आपसे िररष्ठ हो, िो आध्यास्त्रत्मकता में आपसे अवधक उन्नत हो। र्वद आप एकान्त में िारे्ंगे, तो मन आपका पीछा करेगा और आपको विषर्ी विचारों ंमें वनमन कर देगा। आप अपना सनु्तुलन खो बैठेंगे। सािधान रहें। थोडी-सी सािधानी से कामुक विचार िाते रहेंगे।

## हवच रों ंपर हनगर नी रखें

मन में कुविचार के प्रििे करते ही इस्त्रिर्् उस्त्रत्थत हो िाती है। क्ा र्ह आश्चर्य की बात नहीं ंहै? क्ोंवक र्ह बहुधा हुआ करता है, अतः आपको इसमें कुछ आश्चर्य र्ा चमत्कार नहीं ंप्रतीत होता। आप अज्ञानिि इस महत्त्वपूणय बात की उपेक्षा करते हैं।

मन एक महान् विद्रु्त् समूह (बैटरी) है। वनुःसने्देह र्ह एक बडा विद्रु्िस्त्रि (िार्नमो) है। र्ह विद्रु्त् गृह है स्नार्ु विद्रु्त्िाह को, तस्त्रिका र्ोग को विविध इस्त्रिर्ों,ं ऊतकों ंतथा अग्रागो-हाथ पैर आवद तक पहुंचाने के वलए विद्रु्त्-रोधी तार है।

चैत्य- प्राण में कम्पन होने से मन में विचार कम्पन होता है। र्ह विचार िस्त्रि स्नार्ुओं ंके सहारे आश्चर्यकर सवहत् गवत से इस्त्रिर्ों ंतक समे्प्रवषत होती है। भौवतक िरीर एक मांसल ढााँचा है, विसे मन ने अपने अनुभि तथा उपभोग के वलए संस्कारों ंतथा िासनाओं ंके अनुरूप तैर्ार वकर्ा है। मन एक प्रचण्ड तथा विद्रोही इस्त्रिर्ों ंिाले अप्रविवक्षत कामुक व्यस्त्रि के अंगों ंपर वनर्िण करता है। िह एक प्रविवक्षत उन्नत र्ोगी का आज्ञाकारी विश्वासपात्र सेिक बन िाता है।

वनत्य सतकय रहने िाले ब्रह्मचारी को अपने विचारों ंपर सदा बडी सािधानीपूियक दृवि रखनी चावहए। उसे एक भी कुविचार को मानवसक उद्योगिाला के िार में कभी भी प्रििे नहीं ंकरने देना चावहए। र्वद उसका मन अपने धे्यर्् अथिा लक्ष्य पर सदा स्त्रसथर है, तो कुविचार के प्रििे करने की कोई गुंिाइि नहीं ंहै। र्वद कूट िार से कोई कुविचार मन में प्रििे कर भी िारे्, तो उसे अपने मन को इस विचार का रूप नहीं ंलेने देना चावहए। र्वद िह इसका विकार बन गर्ा, तो विचारधारा सथूल िरीर तक पहुाँच िारे्गी। इसके पश्चात् इस्त्रिर्ााँ तथा िरीर के स्नार्ु ति में िलन आरम्भ हो िारे्गी। र्ह गम्भीर स्त्रसथवत है।

कुविचारों ◌ंका सथान उसके विरोधी वदव्य विचारों ◌ंको दे कर उसे कवलकिासथा में ही नि कर देना चावहए। इसे सथूल रीिर में प्रििे करने नहीं ◌ंदेना चावहए। र्वद आपकी संकल्पि–स्त्रि प्रबल है, तो कुविचार को तत्काल भगार्ा ि◌ा सकता है। प्राणार्ाम, ििि प्राथयना, विचार, आत्म-वचन्तन, सगुण ध्यान तथा सत्संग कुविचारों ◌ंको
मानवसक उद्योगिाला की देहली पर कवलकिासथा में ही नि कर सकते हैं। संघषय प्रारम्भ में तीव्र होगा। ि◌ब आप अवधकावधक ि◌ुद्ध हो ि◌ार्ेंगे, ि◌ब आपकी संकल्पि–स्त्रि विकवसत हो आर्ेगी, ि◌ब आपमें सत्त्व की ि◌ृस्त्रद्ध हो िार्ेगी तथा ि◌ब आपकी मनोदिा स्वाभाविक वचन्तनिील हो ि◌ार्ेगी, तब आप ि◌ारीररक तथा मानवसक ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत हो आर्ेंगे। विचारि–स्त्रि को समझें तथा उसका लाभकारी ढंग से उपर्ोग करें। मन के तरीके को समवझए। ◌ुद्धि संकल्पि–स्त्रि का उपर्ोग करना सीस्त्रखए। आप अपने विचारों ◌ंके एक सतकय ििल प्रहरी बवनए। विचारों ◌ंको मन के बाहर अपना विर वनकालने से पूिय ही चतुराई तथा बुस्त्रद्धमानी से वनर्स्त्रित कीविए।

मन ही सारे कार्य-व्यापार करता है। आपके मन में एक इच्छा उत्पन्न होती है और तब आप विचार करते हैं। तत्पश्चात् आप कार्य करने के वलए अग्रसर होते हैं। मन के संकल्प को ही कार्य का रूप वदर्ा ि◌ाता है। प्रथम संकल्प होता है और तदनन्तर कार्य । अतुः कामुक विचारों ◌ंको मन में प्रििे करने न दें।

विसका मन से विचार वकर्ा ि◌ाता है, ि◌ही ि◌ाणी बोलती है और ि◌ो ि◌ाणी बोलती है, ि◌ह कमेस्त्रिर्ााँ करती हैं। र्ही कारण है वक ि◌ेदों ◌ंमें कहा गर्ा है : "ि◌**न्मे मनः हशवसंकल्पमसुतु** — मेरा मन ि◌ुभ संकल्प ही वकर्ा करे।" मन में वदव्य उदात्त विचार रखें। इससे ि◌ैसे काष्ठ-फलक में पुरानी कील के ऊपर नर्ी कील अन्तविय करने से पुरानी कील बाहर चली ि◌ाती है, ि◌ैसे ही अिुभ कामुक विचार ि◌नैुः–नैुः विलीन हो ि◌ार्ेंगे।

## सत्संगक मी बनें

सत्संग अथायत् सन्त-महात्माओं,◌ं संन्र्ावसर्ों ◌ंतथा र्ोवगर्ों ◌ंकी संगवत की मवहमा ि◌णयनातीत है। सत्संग की मवहमा तथा प्रभाि का ि◌णयन भागित, रामार्ण तथा अन्य धमयग्रन्थों ◌ंमें अनेक प्रकार से वकर्ा गर्ा है। एक क्षण का भी सत्संग सांसाररक लोगों ◌ंके पुराने पापमर् संस्कारों ◌ंका आमूल-चूल सुधार करने के वलए सियथा पर्ायप्त है। उन्नत रहस्यिेत्ताओं ◌ंके चुम्बकीर् प्रभा मण्डल, आध्यास्त्रत्मक स्पन्दन तथा ि◌स्त्रििाली विचार-कामुक तरंगें सांसाररक व्यस्त्रिर्ों ◌ंके मन पर भारी प्रभाि ि◌ालते हैं। महात्माओं ◌ंके साथ व्यस्त्रिगत सम्पकय सांसाररक लोगों ◌ंके वलए ि◌सुतुत एक ि◌रदान है। सन्तों ◌ंकी सेिा से व्यस्त्रिर्ों ◌ंका मन ि◌ीघ्र ही ि◌ुद्ध हो ि◌ाता है। सत्संग मन को उतुंतुंग विखर तक उन्नत करता है। विस प्रकार एक ही सलाई रुई के वििाल गट्ठर को कुछ ही क्षणों ◌ंमें ि◌ला कर भस्म कर ि◌ालती है, उसी प्रकार सत्संग भी सभी अज्ञान, सभी कामुक विचारों ◌ंतथा संस्कारों ◌ंऔर दुष्कमों को अल्प काल में ही भस्म कर ि◌ालता है। र्ही कारण है वक ि◌ंकराचार्य आवद ने अपने ग्रन्थों ◌ंमें सत्संग की इतनी अवधक प्रिंसा की है।

र्वद आपको अपने र्हााँ अच्छा सत्संग उपलब्ध न हो सके तो ऋवषकेि ि◌ाराणसी, नावसक, प्रर्ाग, हररिार आवद तीथयसथानों ◌ंमें चले ि◌ाइए। आत्मसाक्षात्कार प्राप्त व्यस्त्रिर्ों ◌ंि◌ारा रवचत पुस्तकों ◌ंका स्वाध्यार् भी सत्संग के तुल्य ही है। ज्वलन्त ि◌ैराग्य तथा मुमुकुषुत्व उत्पन्न करने की प्रभािाली अचूक औषवध एकमात्र सत्संग ही है।

## हववेक ि◌ वैर ग्य क सम्पोर्ण करें

व्यस्त्रि को सत् आत्मा तथा असत् अिुद्ध ि◌रीर में विेक करने का प्रर्ास करना चावहए। साधक को कामुक ि◌ीन के दोषों ◌ंअथायत् ि◌स्त्रि की क्षवत, इस्त्रिर्ों ◌ंकी दुबयलता, रोग, ि◌न्म तथा मृतुयु, राग तथा विविध प्रकार के दुःखों ◌ंको अपने मन को वनवदयि करना चावहए। उसे अपने ि◌रीर को ि◌ी ि◌रीर के तत्त्वों–अस्त्रसथ, मांस, रुवधर, मल, मूत्र, पीप - तथा कफ के विषर् में बारम्बार स्मरण वदलाते रहना चावहए। इन विचारों ◌ंको मन में बार-बार

ठूंसना चावहए। साधक को सदैि वनत्य िुद्ध अमर आत्मा तथा आध्यास्त्रत्मक िीिन की मवहमा अथायत् अमरत्व, िाश्वत आनन्द तथा परम िास्त्रन्त की प्रास्त्रप्त के विषर् में सोचना चावहए। मन की िी की ओर, चाहे िह वकतनी ही सौन्दर्यिती क्ों न हो, देखने की आदत धीरे-धीरे छूट िारे्गी। उसको कुविचार से देखने में मन काँप उठेगा। स्त्रिर्ों को भी सतीत्व में प्रवतवष्ठत होने के वलए उपरुयि साधनाएँ करनी चावहए।

वििेकी व्यस्त्रि पुरुष और िी में कोई भेद नहीं देखता है। िही तत्त्व-काम, क्रोध, लोभ तथा मोह िो पुरुष में विद्यमान है, सत्री में भी पारे् िाते हैं। प्रबल काम िासना से पीवडत कामुक व्यस्त्रि ही कस्त्रल्पत भेद पाता है। र्ह सब भेद कस्त्रल्पत हैं।

र्वद आप िैराग्य विकवसत करें, र्वद आप अपनी इस्त्रिर्ों का दमन करें तथा र्वद आप विष्ठा तथा विष के समान असत्, नश्वर िैषवर्क सुख तथा इस अवनत्य संसार के भोगों से दूर रहें, तो आपको इस संसार में कुछ भी प्रलुब्ध नहीं कर सकेगा। आपको िी तथा अन्य पावथयि पदाथय आकृि नहीं करेंगे। काम आपको अपने अवधकार में नहीं कर सकेगा। आपको िाश्वत िास्त्रन्त तथा आनन्द प्राप्त होगा।

वनरन्तर स्मरण रस्त्रखए- " मैं भगिद्-कृपा से वदन-प्रवत-वदन िुद्धतर होता िा रहा हाँ। सुख आते हैं, वकन्तु वटके रहने के वलए नहीं। र्ह मत्यय िरीर मृवत्तका मात्र है। प्रत्येक िस्तु नश्वर है। ब्रह्मचर्य ही एकमात्र उपार् है।" वििेक तथा िैराग्य विकवसत कीविए।

साधकों को भतृयहरर का 'िैराग्य ितक' तथा िैराग्य का प्रवतपादन करने िाले अन्य ग्रन्थों का अध्यर्न करना चावहए। इससे मन में िैराग्य उत्पन्न होगा। मृत्यु तथा संसार के दु:खों का स्मरण भी आपकी पर्ायप्त मात्रा में सहार्ता करेगा। र्हाँ पाठकों का ध्यान उन कुछ बौद्ध वभकु्षओं की ओर आकवषयत करना असंगत न होगा, िो अपने साथ सदा एक नर कंकाल रखते हैं। र्ह उनमें िैराग्य उत्पन्न करने तथा उन्हें मानि िीिन के असथार्ी तथा विनािील स्वरूप का स्मरण वदलाने के वलए है।

एक दाियवनक ने एक बार अपने हाथ में एक मवहला का कपाल पकड रखा था। उसने दाियवनक रूप से इस प्रकार प्रस्तुत करना प्रारम्भ वकर्ा- "हे कपाल ! कुछ समर् पूिय तुमने अपनी चमकदार त्वचा तथा गुलाबी कपोलों से मुझे लुभार्ा था। अब तुम्हारी िह मनोहरता कहाँ है ? िे मधुमर् ओष्ठ तथा कमल-नेत्र अब कहाँ हैं? उसने इस भाँवत तीव्र िैराग्य विकवसत वकर्ा। र्वद आप मानि िरीर के विवभन्न अंगों का विश्लेषण करें। तथा अपने मन के नेत्रों के समक्ष अस्त्रसथ तथा मांस का वचत्र रखें, तो आपको अपने िरीर अथिा वकसी मवहला के िरीर के प्रवत रंचमात्र भी आसस्त्रि नहीं होगी। इस विवध का प्रर्ोग क्ों नहीं करते?

नर कंकाल अथिा िी के िि की मूवतय आपके मन में िैराग्य उत्पन्न करेगी। र्ह िरीर वघनािने प्रिनन से प्रकट हुआ है तथा अिुद्धताओं से पूणय है। अन्त में र्ह भस्मीभूत हो िारे्गा। र्वद आप इसे स्मरण रखें, तो आपके मन में िैराग्योदर् होगा विससे स्त्रिर्ों के प्रवत आकषयण धीरे-धीरे लुप्त हो िारे्गा। र्वद आप अपने मन के सम्मुख वकसी रुग्ण िी की आकृवत अथिा अत्यन्त िृद्ध िी का वचत्र रखें, तो आपके मन में िैराग्य विकवसत होगा। संसार के दु:खों, विषर्-पदाथों के वमथ्यात्व तथा पत्नी और बच्चों के प्रवत आसस्त्रि से उत्पन्न बन्धन को स्मरण कीविए। कोई भी विवध िो आपके वलए सहार्वधक उपरुि हो, प्रर्ोग कीविए।

बैठ िाइए तथा िास्त्रन्तपूियक ईमानदारी से सोवचए वक भला इस िी में क्ा सौन्दर्य है विसका िरीर अस्त्रसथ, मांस, स्नारु, िसा, मज्जा तथा रि से वनवमयत है! िब िह िी िृद्ध हो िाती है, तब उसमें िह सौन्दर्य कहाँ रहता है? सात वदनों तक ज्वरग्रस्त रहने के पश्चात् एक िी के नेत्रों तथा िरीर की दिा को देस्त्रखए। उसके सौन्दर्य की क्ा अिसथा है? र्वद िह एक सप्ताह तक स्नान न करे, तो सौन्दर्य कहाँ रहा? उसमें घृणािनक दुगयन्ध होती

है। उस पचासी िषीर्ा िरोग्रस्त िी की ओर देस्त्रखए िो वनसेिते नेत्रों ंतथा झुरीदांर कपोलों ंऔर चमडे के साथ कोने में बैठी हुई है। िी के अंगों ंका विश्लेषण कीविए तथा उनके िास्तविक स्वरूप को पूणय रूप से समवझए।

ी का मोह सबसे बडा कारण है। स्त्रिर्ाँ अिगुणों ंकी ज्वालाएँ हैं। िे िलती हुई अवग्न हैं िो पुरुष को ुष्कि घास-फूस की भाँवत नि कर िालती हैं। िे बहुत दूर से ही िलाती है, अतः िे अवग्न की अपेक्षा अवधक खतरनाक हैं। सुन्दर रुिती विषैली मंवदरा के समान है, िो कामुक उन्माद उत्पन्न कर तथा वििेक को आच्छावदत कर िीिन को नि कर िालती है। इस संसार का उद्भि िी से ही हुआ है और इसका सम्पोषण भी सत्री ही करती है। भला िी का त्याग वकरे् वबना िाश्वत ब्रह्मानन्द की प्रास्त्रप्त कैसे सम्भि है? उन सुन्दरी र्ुिवतर्ों ंके िरीर को विन्हें मूखय िन इतना अवधक लाड-प्यार करते हैं, उनके प्राणोत्सगय के पश्चात् कवब्रस्तान में ले िाते हैं िहाँ उन्हें पिु तथा कृवम खाते हैं तथा शगाल तथा चील उनके चमडे को फाड िालते हैं। िी का त्याग वकरे् वबना आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करना असम्भि है।

## स्पीकरण-हटप्पणी

इन पंस्त्रिर्ों ंको पढ़ कर मवहलाओं ंको रुषट् नहीं ंहोना चावहए। मैंने तो िंकराचार्य तथा दत्तात्रेर् का उपदेि ही पुनः प्रसुतुत वकर्ा है। मैं केिल िी तथा पुरुष — दोनों ंही िावतर्ों ंके मन में ब्रह्मचर्य की प्रभािीलता तथा मवहमा और काम के दुष्प्रभािों ंको बैठाना चाहता हाँ। मुझमें स्त्रखर्ों ंके प्रवत बडा सम्मान तथा बडी श्रद्धा है।

पुरुष तथा िी—दोनों ंको ही ब्रह्मचर्य का अभ्यास करना चावहए। स्त्रिर्ों ंको भी अपने मन में पुरुष के भौवतक िरीर के प्रवत िुगुप्सा उत्पन्न करने तथा िैराग्य विकवसत करने के वलए पुरुष के िरीर के संघटक अिर्िों ंका एक मानवसक वचत्र अपने समक्ष रखना चावहए।

मन को कामेषणा से अलग कर देने के वलए काम की वनन्दा मात्र ही पर्ायप्त नहीं ंहै। इस विषर् को भली-भाँवत स्मरण रखें। काम िस्त्रििाली है। काम अवनिकर है। काम भर्ानक है। दुबयल इच्छा–िस्त्रि िाले व्यस्त्रि के वलए काम अवनर्िणीर् है। व्यस्त्रि को मार्ा के तरीकों ंसे अिगत होना चावहए, िो उसे अपने िाल में अथिा पाि में फाँसा लेती है। सत्री को पुरुष की मनमोहकता से अिगत होना चावहए, िो उसे लुभाती और पुरुष का विकार बनाती है। इसी भाँवत पुरुष को िी की मनमोहकता से अिगत होना चावहए, िो उसे लुभाती और िी का विकार बनाती है। िी पुरुष के वलए प्रलोवभका है तथा पुरुष िी के वलए प्रलोभक है। पुरुष में िी को फाँसाने के वलए पर्ायप्त मनमोहकता है। पुरुष के नेत्रों ंमें िी उतनी सुन्दर नहीं ंलगती वितना वक िी के नेत्रों ंमें पुरुष सुन्दर लगता है। पुरुष िी को अपने पहनािे, अपनी मुस्कान, प्रेम के बाह्य प्रदियन, वचतिन, हाि-भाि अलंकाररक िाणी, बालों ंको नाना प्रकार से संिारने तथा अन्य छल-बल से फाँसाने का प्रर्ास करता है।

काम एक प्रभािकारी िस्त्रि है। इससे छुटकारा पाना अत्यवधक कवठन है। इसी कारण से िानिों ंतथा सन्तों ंने लोगों ंमें िैराग्य और वििेक उत्पन्न करने तथा उन्हें कामुक प्रिृवत्तर्ों ंऔर आक्रामक प्रहारों ंसे अलग कर देने के वलए स्त्रिर्ों ंकी वनन्दा की है तथा उन्हें दोषी ठहरार्ा है। श्री िंकराचार्य, श्री दत्तात्रेर्, श्री राम, श्री तुलसीदास — सभी ने घृणा, पक्षपात अथिा िेष के कारण नहीं, ंिरन् लोगों ंका संसार रूपी दलदल से उद्धार करने के वलए करुणा के कारण ही स्त्रिर्ों ंकी वनन्दा की है। उनकी स्त्रिर्ों ंकी वनन्दा में पुरुषों ंकी वनन्दा का अथय भी अन्तवियि है। उनकी वनन्दा का लक्ष्य सांसाररक लोगों ंके मन को र्ौन-पाप से अलग करना तथा र्ौन-सुख के प्रवत िुगुप्ता और सांसाररक पदाथों के प्रवत िैराग्य उत्पन्न करना है। लोग इसका गलत अथय लगाते हैं।

िी धमयग्रन्थ तथा सन्त एक सथान पर स्त्रिर्ों ंकी वनन्दा करते हैं, िे ही दूसरे सथान पर उनकी प्रिंसा करते हैं। िे कहते हैं— "स्त्रिर्ों ंकी पूिा की िानी चावहए। िे अधांवगनी हैं। िे िस्त्रि की अवभव्यस्त्रि हैं। िो नारररों ंको

पूिते हैं, ि ही समृस्त्रद्ध प्राप्त करते हैं।" अतुः नाररर्ो ! धमयग्रन्थों ंतथा सन्तों ंके ममय को समझने का प्रर्ास कीविए तथा बुस्त्रद्धमती बवनए।

चररत्रहीन लोगों ंकी संगवत तथा कृवत्रम आधुवनक सभ्यता के कारण निर्ुिकों ंके मन अिुद्ध संस्कारों ं तथा िासनाओं ंसे सनूतृप्त हैं। िी की संगवत अथिा उसके सम्बन्ध में चचाय मात्र मन को दूवषत विचारों ंकी ओर घसीट ले िाने के वलए पर्ायप्त है। अतुः मुझे अवधकांि िनता के मन के समक्ष ई मानवसक वचत्र रखना है वक िी की संगवत ही तबाही ढ़ार्ेगी। िब मैं ई कहता हाँ वक िी चमडे की बोरी मात्र है, तो मैं िी से वकसी तरह घृणा नहीं ंकरता हाँ। ऐसा मैं िुगुप्सा उत्पन्न करने तथा िैराग्य िगाने के वलए कहता हाँ। िास्ति में िी की माँ िस्त्रि के रूप में आराधना की िानी चावहए। िही इस विश्व की सृिनकत्री, िवनत्री तथा सम्पोवषका है। उसे पूज्य मानना चावहए। भारत में स्त्रिर्ों ंके धावमयक भाि के कारण ही धमय पररस्वक्षत तथा सम्पोवषत है। भस्त्रि वहनदू मवहलाओं ंकी मौवलक विेषता है। काम से घृणा करें, वकन्तु कावमनी से नहीं।ं

प्रारम्भ में िब तक आपको िैराग्य तथा विेक की प्रास्त्रप्त नहीं ंहो िाती, तब तक आपको िी की संगवत को विष तुल्य समझना चावहए। िब आपको विेक तथा िैराग्य उपलब्ध हो िार्ेंगे, तो काम आप पर अवधकार नहीं ंकर सकेगा। **"सवं खल्मिदं ब्रह्म**—सब-कुछ ब्रह्म ही है।" ऐसा आप देखेंगे तथा अनुभि करेंगे। आपमें आत्म-दृवि होगी रौन-विचार लुप्त हो िार्ेगा।

## व्रि मि न् सि यक ै

ब्रह्मचर्य व्रत आपको प्रलोभनों ंसे वनवश्चत सुरक्षा प्रदान करेगा। ई काम पर आक्रमण करने के वलए एक िसि अि है। र्वद आप ब्रह्मचर्य व्रत नहीं ंधारण करते, तो आपका मन आपको वकसी समर् प्रलोभन देगा। आपमें प्रलोभनों ंके प्रवतरोध करने का सामथ्यय न होगा और आप उसका वनवश्चत अहेर बन िार्ेंगे। िो व्यस्त्रि दुबयल तथा िण है, िही इस व्रत को ग्रहण करने से भर्भीत होता है। िह अनेक बहाने बनार्ा करता है और कहता है- "मैं व्रत के बन्धन में क्ों ंपूाँ? मेरा संकल्प सबल तथा िििस्त्रिाली है। मैं वकसी भी प्रकार के प्रलोभन का प्रवतरोध कर सकता हाँ। मैं उपासना करता हाँ। मैं संकल्प–स्त्रि के संधियन का अभ्यास करता हाँ।" अन्त में हि पश्चाताप करता है। उसका इस्त्रिर्ों ंपर वनर्ण नहीं ंरहता है। विस व्यस्त्रि के मन के कोने में त्याज्य पदाथय की िासना वछपी रहती है, िही इस प्रकार के बहाने बनार्ा करता है। आपमें सम्यक् समझ, विेक तथा िैराग्य होना चावहए। तभी आपका त्याग वचरन्तन तथा सथार्ी होगा। र्वद आपका त्याग विेक तथा िैराग्य के पररणाम स्वरूप नहीं ंहै, तो मन त्याग की हुई िसुतु को पुनुः प्राप्त करने के अिसर की प्रतीक्षा में ही रहेगा।

र्वद आप अदृढ़ हैं, तो एक माह का ब्रह्मचर्य व्रत लीविए और तब उसे तीन महीने के वलए बढ़ाइए। इससे आपको कुछ मनोबल प्राप्त होगा। अब आप इस अिवध को छह महीने तक बढ़ा सकेंगे। िनैनैुः आप इस व्रत को एक अथिा दो-तीन िषय तक बढ़ाने में समथय हो िार्ेंगे अकेले सोइए और प्रवतवदन खूब िप कीतयन तथा ध्यान कीविए। अब आप काम से घृणा करने लग िार्ेंगे। आप स्वतिता तथा अवनियचनीर् आनन्द का अनुभि करेंगे आपकी िीिन संवगनी को भी प्रवतवदन िप, कीतयन तथा ध्यान करना चावहए।

मोहन! ब्रह्मचर्य व्रत भंग करके आपने एक अक्षम्य अपराध वकर्ा है। िहााँ काम–िासना विद्यमान हो, िहााँ धमय अथिा आध्यास्त्रत्मकता कैसे रह सकती है? आप एक िृद्ध व्यस्त्रि है। आप ई बहाना करके "पुरानी िासनाएँ िििस्त्रिाली हैं. पररस्त्रसथवतर्ााँ बलिती हैं" उसी पुराने नीच कृत्य को वनलयिताप्पूियक क्ों ंदोहराते हैं? आपका उत्तर कोई भी नहीं ंसुनेगा। िब कभी आपकी काम–िासना अपना फण उठार्े, तभी आपको उसे वनर्स्त्रित करना होगा। भगिान् िवि आपको इस भर्ानक ितुरु को वनर्स्त्रित करने तथा आध्यास्त्रत्मक साधना िारी रखने के वलए मनोबल प्रदान करें!

## संकल्प शत्मक्त क संवधषन िि अि-संसूचन

र्वद आप काम-िासनाओं ंका वनराकरण करके, राग-िेष का उनूमूलन करके, अपनी अिश्यकताओं ंको कम करके तथा वतवतक्षा का अभ्यास करके अपनी संकल्प िस्त्रि को िुद्ध, दृढ़ तथा अप्रवतरोध्य बना लें, तो काम-िासना नि हो िार्ेगी। संकल्प िस्त्रि काम-िासना की प्रबल ितुरु है।

काम िुद्धि संकल्प से उद्भूत होता है। अवत भोग इसे बलिान् बनाता है। िब आप दृढतापूियक इससे मुाँह मोड लेते हैं, तो र्ह लुप्त तथा नि हो िाता है।

अपने ध्यान कक्ष में अकेले बैठ िाइए। अपने नेत्र बन्द कर लीविए। वनम्नांवकत सूत्रों ंको धीरे-धीरे बार-बार दोहराइए। मन से इन सूत्रों ंके अथय पर विचार भी कीविए। अब अपने मन तथा बुस्त्रद्ध को इन्हीं ंविचारों ंसे संतृप्त कर दीविए। आपका समग्र िरीर-मांस, रुवधर, अस्त्रसथर्ााँ, स्नार्ु तथा कोविकाएाँ— वनम्नांवकत विचारों ंसे प्रभािी रूप से स्पस्त्रन्दत होना चावहए

| | |
|---|---|
| मैं परम िुद्ध हाँ, िुद्धोऽहम् | ॐ ॐ ॐ |
| मैं अवलंग आत्मा हाँ। | ॐ ॐ ॐ |
| आत्मा में न कामुकता है न काम-िासना | ॐ ॐ ॐ |
| कामुकता मानवसक विकार है, मैं इस विकार का साक्षी हाँ | ॐ ॐ ॐ |
| मैं असंग हाँ | ॐ ॐ ॐ |
| मेरा संकल्प िुद्ध, दृढ़ तथा अप्रवतरोध्य है | ॐ ॐ ॐ |
| मैं पूणय रूप से िारीररक तथा मानवसक ब्रह्मचर्य में संस्त्रसथत हाँ | ॐ ॐ ॐ |
| मैं अब पवित्रता का अनुभि कर रहा हाँ | ॐ ॐ ॐ |

आप एक बार रावत्र में भी बैठ सकते हैं। प्रारम्भ में दि वमनट बैवठए। इस अिवध को िनैः-िनै आधे घण्टे तक बढ़ाइए कार्य करते समर् भी मानवसक भाि बनार्े रस्त्रखए।

वकसी कागि पर बडे अक्षरों ंमें छह बार वलस्त्रखए "ॐ पवित्रता ।" इस कागि को अपनी िेब में रस्त्रखए। इसे वदन में कई बार पवढ़ए। अपने घर में वकसी प्रमुख सथान पर इसे वचपका दीविए अपने मन के समुमुख 'ॐ पवित्रता' िब्द का वचत्र स्पि रूप से बनार्े रस्त्रखए। ब्रह्मचारी सन्तों ंतथा उनके प्रभािाली कार्ों को प्रवतवदन कई बार स्मरण कीविए। पवित्र ब्रह्मचर्यिीिन के नानाविध लाभों ंतथा अपवित्र िीिन की हावनर्ों ंऔर बुराइर्ों ंपर विचार कीविए। अभ्यास कभी न छोवडए वनर्मवनष्ठ तथा व्यिस्त्रसथत रवहए। आप धीरे-धीरे अवधकावधक िुद्धतर होते िार्ेंगे और अन्त में आप एक िीता र्ोगी बनेंगे। धैर्यिान रहे।

प्रवतवदन अनुभि करें - मैं भगिद्-कृपा से वदनानुवदन सियथा श्रेष्ठतर होता िा रहा हाँ।" र्ह आत्म-संसूचन है। र्ह एक अन्य प्रभािकारी विवध है।

# दृहिकोण पररवहिषि कीहजए

आपको अपने मन में स्त्रिर्ों ंके प्रवत मातृ-भिा, ईश्वरी भिा अथिा आत्म-भिा रखना चावहए। स्त्रिर्ों ंको भी अपने मन में पुरुषों ंके प्रवत वपता भिा अथिा ईश्वर-भिा अथिा आत्म-भिा रखना चावहए।

भवगनी (बहन) भिा रखना पर्ायप्त नहीं ंहोगा। उसमें आप असफल हो सकते हैं। पुरुष का नारी के प्रवत भवगनी भिा तथा ि्ी का पुरुष के प्रवत भ्रातृभिा रखना र्ौनाकषयण तथा दूवषत विचारों ंके उनूमूलन में अवधक सहार्क नहीं ंहोंगें। भवगनी-भिा ने अनेक लोगों ंको प्रबंवचत तथा भ्रवमत वकर्ा है। ि्ुद्ध पे्रेम वकसी भी क्षण, िब व्यस्त्रि असािधान तथा प्रमादी रहता है, काम िासना से विकृत हो िारे्गा। नाग-भिा ही साधक की अत्यवधक मात्रा में सहार्ता कर सकता है। नाग-भिा के पश्चात् ही पुरुष में मातृ-भिा तथा ि्ी में वपतृ-भिा आता है। तब अन्त में दोनों ंमें आत्म-भिा आता है। संघषयरत सचे्चे साधक ही, न वक ि्ुष्क दीयवनक इसका भली-भााँवत अनुभि कर सकते हैं।

भिा का संधियन बहुत ही दुस्साध्य है। सभी स्त्रखर्ााँ आपकी माताएाँ तथा बहने हैं, इस भिा को विकवसत करने में आप एक सौ बार असफल हो सकते हैं। कोई बात नहीं ंहै। अपनी साधना में अध्यिसार्पूियक लगे रहें। अन्ततुः आपकी सफलता अिश्यम्भािी है। आपको पुराने मन को नि करके नरे् मन का वनमायण करना होगा। र्वद आप अमरत्व तथा िाश्वत आनन्द प्राप्त करना चाहते हैं, तो आपको इसे करना ही होगा। र्वद आपमें अपने संकल्प के प्रवत ि्ोि और लौह-वनश्चर् है, तो आप अिश्यमेि सफल होंगें। सतत अभ्यास से भिा धीरे-धीरे प्रकट होंगें। आप िीघ्र ही उस भिा में प्रवतवष्ठत हो िारें्गे। अब आप सुरवक्षत हैं।

पुरुष अथिा ि्ी को आत्म-विश्लेषण तथा आत्म-परीक्षण का अभ्यास करना चावहए। उने्ं काम के वक्रर्ािील होने तथा व्यिहार करने के ढंग, काम-िासना को उद्दीप्त करने िाले पदाथों तथा मनोभािों ंतथा एक िावत के व्यस्त्रि का अपनी प्रवतािवत के व्यस्त्रि का विकार होने की रीवत की सम्यक् िानकारी होनी चावहए। तभी काम का वनरोि सम्भि है।

मन पुनुः भीतर-ही-भीतर कुछ िरारत करने का प्रर्ास करेगा। र्ह बहुत ही कूटनीवतक है। इसके तरीकों ंतथा गुम भूवमगत कार्ों का पता लगाना अत्यन्त दुष्कर है। इसके वलए कुिाग्र बुस्त्रद्ध, बार-बार के सुविचाररत अन्तरािलोकन तथा अप्रमत्त वनगरानी की आिश्यकता है। िब कभी भी मन में कुविचारों ंके साथ ि्ी का मानवसक वचत्र प्रकट हो, तो मन से **ॐ दुग षदेवै्यै नमः'** का िप करें तथा मानवसक प्रवणपात करें। िनैः िनैः पुराने कुविचार नि हो िारें्गे िब कभी आप वकसी ि्ी को देखें, तो मन में र्ह भिा लारे् और इस मि का मानवसक िप करें। आपकी दृवि पवित्र हो िारे्गी। सभी स्त्रिर्ााँ िगज्जननी की अवभव्यस्त्रि हैं। र्ह विचार नि कर दें वक ि्ी भोग का विषर् है तथा र्ह विचार प्रवतसथावपत करें वक िह पूिनीर् िसुतु तथा दुगाय मााँ अथिा काली की अवभव्यस्त्रि है।

भिा (मनोभिा) को पररिवतयत कीविए। आपको भूलोक में ही स्वगय सुख प्राप्त होगा। आप ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत हो िारें्गे सच्चा ब्रह्मचारी बनने के वलए र्ह एक प्रिभिााली विवध है। सभी स्त्रिर्ों ंमें आत्मा के दियन

कीविए। सभी नाम-रूपों ंका वनषेध कीविए तथा उनके मूल में ितयमान सार िसुतु अस्त्रस्त भावत वप्रर् अथिा सत् वचत् आनन्द को ही स्वीकार कीविए ि प्रवतवबम्ब, मृग मरीवचका तथा आकाि - की नीवलमा के समान वमथ्या हैं।

ैज्ञावनक के वलए िी विद्र्ुद्-अणुओं ंका पुंि है। कणाद विचारधारा के िैिवषक दियवनक के वलए परमाणुओं,ं धणुओं ंतथा िदणुओं ंतथा त्र्यणुओं ंका वपण्ड है। व्याघ्र के वलए िह विकार है। कामुक पवत के वलए हि भोग पदाथय है। वबलखते हुए िििु के वलए िह दुग्ध, वमिान्न तथा अन्य भोगों ंको प्रदान करने िाली स्नेेहमर्ी माँ है। ईष्यायलु दिेरानी, िेठानी तथा सास के वलए िह ितुरु है। ििेकी तथा िैरागी के वलए िह अस्त्रसथ, मांस, मल, मूत्र, पीप, स्वेेद, रि तथा कफ का सस्त्रम्मश्रण है। पूणय ज्ञानी के वलए िह सत्-वचत्-आनन्द आत्मा है।

काम िासना तभी िाग्रत होती है, िब आप िी के िरीर के विषर् में सोचते हैं। िब आप मवहलाओं ंकी संगवत में हों,ं तो मवहलाओं ंके िरीरों ंमें गुप्त रूप से विद्यमान एक अमर िुद्ध आत्मा का ही वचन्तन करें। वनरन्तर प्रर्ास करें। र्ौन-विचार धीरे-धीरे गुम हो िार्ेगा और उसी के साथ र्ौनाकषयण तथा कामुकता भी िाती रहेगी। ई काम–िासना तथा र्ौन- विचार के उनूमूलन के वलए सियवधक प्रभाििाली विवध है। मन ही मन इस सूत्र को दोहरार्ें- **"एक सि्-हचि्-आनन्द आि ।"** ई काम–िासना के विनाि तथा िेदान्त की एकात्मकता के साक्षात्कार की ओर ले िार्ेगा।

ब्रह्म में न तो काम है और न काम िासना ही। ब्रह्म वनत्य–िुद्ध है। उस अवलंग आत्मा का वनरन्तर वचन्तन करने से आप ब्रह्मचर्य में प्रवतवष्ठत हो िार्ेंगे। ई सियवधक िस्त्रिाली तथा प्रभािकारी विवध है। ई उन लोगों ं के वलए सिोत्तम साधना है, विन्हें विचार की उपर्ुि प्रविवध का ज्ञान है। वकन्तु काम िासना क्षर् के वलए ज्ञानर्ोग मागय के उन्नत साधक ही एकमात्र ब्रह्म विचार की विवध का आश्रर् ले सकते हैं। अवधसंख्य लोगों ंके वलए तो संर्ुि विवध ही बहुत अनुकूल तथा लाभप्रद होती है। िब ितुरु बहुत प्रबल हो, तो उसका नाि करने के वलए लावठर्ों,ं तमंचों ं(वपस्तौलों)ं, बनदूकों,ं मिीनगनों,ं पनिुस्त्रब्बर्ों,ं विध्ंसकों ं(टारपीिो), अभ्यत्रों ं(बम) तथा विषैली गैसों ंकी संर्ुि विवध का प्रर्ोग वकर्ा िाता है। इसी भांवत कामरूपी प्रबल ितुरु के विनाि में संर्ुि विवध वनतान्त आिश्यक है।

## ८.हठर्ोग िारा बचाि

कुछ विििि र्ोगासनों ंतथा प्राणार्ाम का वनर्वमत अभ्यास व्यस्त्रि की उसके कामिेग के वनग्रह के प्रर्ास में पर्ायप्त सहार्ता करेगा। आपके ऊर्ध्यरेता बनने में िीषायसन तथा सिांगासन आपकी बहुत सहार्ता करेंगे। इन्हें विपरीतकरणी मुिा - भी कहते हैं। प्राचीन काल में घेरण्ड, मत्स्र्ेि तथा गौरक्ष िैसे हमारे ऋवषर्ों ंने हमें ऊर्ध्यरेता बनाने के वलए इनकी ििेष रूप से अवभकल्पना की थी। प्राणार्ाम के िारा मन िनैः–िनैः सथूल से सूक्ष्म की ओर अग्रसर होता है। अतः ई कामोत्तेिना पर श्रेर्स्कर रोक रखता है। िब कभी कोई कुविचार आपके मन को क्षुब्ध करे, तो आप तत्काल पद्मासन अथिा वसद्धासन करना आरम्भ कर दें तथा प्राणार्ाम का अभ्यास करें। कुविचार तुरन्त आपका पीछा छोड देगा।

### हसद् सन

र्ोवगर्ों ंने ब्रह्मचर्य के अभ्यास के वलए इस आसन की अत्यवधक प्रिंसा की है। िह व्यस्त्रि को उसकी कामिासना पर वनर्ण करने, नै-प्रस्रािों ंकी रोकथाम करने तथा उसके ऊर्ध्वरता र्ोगी बनने में सहार्ता प्रदान करता है। ई आसन िप तथा ध्यान-काल में बैठने के वलए उपर्ोगी है।

बार्ें पैर की एडी को गुदा-सथान पर तथा दावहने पैर की एडी को िननेस्त्रिर् के मूल-भाग पर अथिा उसके वकवचत् ऊपर रस्त्रखए। धड, ग्रीिा तथा विर को सीधा रस्त्रखए। हाथों ंको दावहने पैर की एडी पर रस्त्रखए।

आरम्भ में आधे घण्टे तक बैवठए और तब इस अिवध को िनैः िनैः तीन घण्टे तक बढ़ाइए। एक आसन में तीन घण्टे तक बैठना ही 'आसन िर्' कहलाता है।

## शीर् षसन

ई सब आसनों ंका रािा है। इस आसन से प्राप्त होने िाले लाभ अगण्य तथा अवनियचनीर् हैं। इस आसन की अवभकल्पना नै-प्रस्रािों ंको रोकने तथा िीर्य के ओिौ–स्त्रि के रूप में मस्त्रस्तष्क की ओर प्रािवहत होने में सहार्ता करने के वलए वििेष रूप से की गर्ी है।

तह वकर्ा हुआ एक कम्बल भूवम पर वबछा दीविए। दोनों ंहाथों ंकी उँगवलर्ों ंको एक-दूसरे में िाल कर ताला-सा बना लीविए और उसे कम्बल पर रस्त्रखए। अब अपने विर के उपररसथ भाग को अपने हाथों ंके बीच में रस्त्रखए। पैरों ंको वबना झटके के धीरे-धीरे इतना ऊपर उठाइए वक िे एकदम सीधे हो िार्ें। अपने अभ्यास के प्रारम्भ में आप दीिार का सहारा लें अथिा अपने वमत्रों ंमें से वकसी को अपनी टाँगें पकडने के वलए कहें र्थोवचत अभ्यास के पश्चात् आप सनुतुलन बनार्े रख सकेंगे िब आसन कर चुके, तो पैरों ंको बहुत ही धीरे-धीरे नीचे लार्ें। िीषायसन करने के समर् केिल नावसका के िारा ही श्वास लें।

अवनर्वमत रूप से कुम्भक, रेचक तथा पूरक करने से आपके आसन में अस्त्रसथरता आर्ेगी।

इस आसन का अभ्यास उस समर् करें, िब आपका पेट खाली अथिा हलका हो। इस आसन के वनर्वमत अभ्यास से आमिार्, ओिा, फुप्फुस, हृदर्, िृक िनन-मूत्रि, कान तथा क्षेत्र के अनेक वचरकावलक असाध्य रोग ठीक हो िाते हैं।

आसन करते समर् आपके पैर इधर-उधर वहलते हो, तो थोडे समर् तक अपने श्वास को रोके रस्त्रखए। इससे पैर स्त्रसथर हो िार्ेंगे।

ई एक महत्त्वपूणय आसन है, िो ब्रह्मचर्य के अभ्यास में वनश्चर् ही आपकी सहार्ता कर सकता है। िीषायसन तथा सिांगासन के अभ्यास से पाचक, िीरिह तथा स्नार्ु ति रहस्यमर् ढंग से तत्काल िस्त्रि प्राप्त करते हैं। वप्रर् वमत्रो! ई कोई अथयिाद अथिा रोचक िब्द नहीं ंहै। अभ्यास कीविए तथा स्वर्ं लाभकर प्रभाि अनुभि कीविए। ई स्वप्नदोष तथा अन्य अनेक व्यावधर्ों ंका सिोत्कृि उपचार है। अभ्यासकताय के नेत्रों ंमें स्वसथ अरुवणमा तथा मुख पर वििि आभा, रमणीर्ता, सौन्दर्य तथा आकषयक पररमल होता है।

भूवम पर एक कम्बल वबछा दें। पीठ के बल वचत्त लेट आर्ें। पैरों ंको धीरे-धीरे ऊपर उठार्ें धड, वनतम्बों ं तथा पैरों ंको ऊपर उठार्ें। पीठ को दोनों ंपाश्र्वों ंसे हाथों ंका अिलम्बन दें। अब िरीर का सारा भार कन्धों ंतथा कोहवनर्ों ंपर वटक िार्ेगा। पैरों ंको स्त्रसथर रखें। वचबुक को िक्ष सथल के साथ दृढतापूियक िमार्े रखें। केिल

नासारन्ध्रों ंसे धीरे-धीरे श्वास लें। पाँच वमनट से आरम्भ करें, तत्पश्चात् वितने समर् तक आसन में रह सके, रहने का प्रर्ास करें।

## मत्स्य सन

इस आसन को सिंगासन के पश्चात् तुरन्त करना चावहए। सिंगासन देर तक करने के कारण िो ग्रीिा में कठोरता तथा गै्रिे-भाग में ििि आ िाता है, िह इस आसन से दूर हो िाता है। इससे ग्रीिा तथा कन्धों ंके संकुवलत अंगों ंकी स्वभाितुः मावलि हो िाती है। इसके अवतररि, ई इस बात को सुवनवश्चत करता है वक साधक को सिंगासन से अवधकतम लाभ प्राप्त हो।

कम्बल पर दावहना पैर बार्ी िंधा पर तथा बार्ां पैर दावहनी िंघा पर रखकर पद्मासन में बैठ िार्ें। तदनन्तर पीठ के बल वचत्त लेट िार्ें। विर को पीछे की ओर फैलार्ें, विससे भूवम पर एक ओर आपके विर का उपररसथ - भाग तथा दूसरी ओर केिल दोनों ंवनतम्ब दृढतापूियक वटके रहें और इस प्रकार घड का एक पुल बन िार्े। हाथों ंको िंघाओं ंपर रखें अथिा उनसे पादांगुषठ्ों ंको पकड लें। इसमें आपको अपनी पीठ को पर्ायप्त मोडना होगा। मत्स्यासन अनेक रोगों ंका विनािक है। ई सामान्य स्वास्थ्य के वलए भी बहुत ही लाभदार्क है।

## प द ंगुष्ठ सन

बार्ीं ंएडी को ठीक मूलाधार के मध्य—गुदा तथा िननेस्न्द्रर् के मध्य के सथान में रखें। िरीर का सारा भार पादांगुवलर्ों ंपर, वििेषकर बार्ें पादांगुष्ठ पर रखें। दावहने पैर को बार्ीं ंिाँघा पर घुटनों ंके पास रखें। अब सनुतुलन को बनार्े रख कर सािधानीपूियक बैठ िार्ें। र्वद आप इस आसन को स्वति रूप से करने में कवठनाई अनुभि करें, तो आप एक बेंच की सहार्ता ले सकते हैं अथिा दीिार के सहारे बैठ सकते हैं। हाथों ंको कूल्हों ंके पाश्वय में रखें। श्वास धीरे-धीरे लें।

मूलाधार - सथान की चौडाई चार इंच है। इसके नीचे िीर्य नाडी है िो अण्डकोष से िीर्य ले िाती है। इस नाडी को एडी से दबाने से िीर्य का बाह्य प्रिाह रुक िाता है। इस आसन के वनरन्तर अभ्यास से स्वप्नदोष अथिा िीर्यस्खलन दूर हो िाता है तथा व्यस्ि ऊर्ध्वरेता र्ोगी बन िाता है। िीषायसन, सिंगासन तथा वसद्धासन का संर्ुि अभ्यास ब्रह्मचर्य-रक्षा के वलए अत्यवधक सहार्क है। प्रत्र्ेक आसन का अपना विवि कार्य होता है। वसद्धासन अण्डकोषों ंतथा उसके कोिाणुओं ंपर प्रभाि िालता है तथा िीर्य की उत्पवत्त को रोकता है। िीषायसन तथा सिंगासन िीर्य को मस्स्तष्क की ओर प्रिावहत करने में सहार्ता करते हैं। पादांगुष्ठासन िीर्य नाडी पर कार्यसाधन-रीवत से प्रभाि िालता है।

## आसन भ्य ससम्बन्धी हनदेश

िारीररक व्यार्ाम प्राण को बाहर खीचंते हैं। आसन प्राण को अन्दर खीचंते हैं। आसन केिल िारीररक ही नहीं,ं बस्ल्क आध्यास्त्मक भी हैं। िे इस्न्द्रर्ों,ं मन तथा िरीर को वनर्न्त्रित करने में अत्यवधक र्ोग देते हैं। इनसे रीर, नाडी तथा मांसपेवि्र्ाँ िुद्ध हो िाती हैं। र्वद आप पाँच िषय तक प्रवतवदन पाँच सौ बार दण्ड-बैठक करें, तब भी आपको उनमें वकसी प्रकार का कोई आध्यास्त्मक अनुभि प्राप्त नहीं ंहोगा। साधारण िारीररक व्यार्ामों ंसे केिल बाह्य रूप से िरीर की मांसपेवि्र्ों ंका विकास होता है। िारीररक व्यार्ाम के अभ्यास से व्यस्ि सुन्दर िीलिौल िाला पहलिान बन सकता है; वकनुतु आसनों ंसे िारीररक तथा आध्यास्त्मक दोनों ंप्रकार का विकास अवभप्रेत है।

भूवम पर एक कम्बल वबछा दें और उस पर आसनों ंका अभ्यास करें। ीषायसन करते समर् विर के नीचे पतला तवकर्ा उपर्ोग करें। आसनों ंका अभ्यास करते समर् लंगोटी अथिा कौपीन पहने। उस समर् चश्मा तथा अवधक ीों ंका उपर्ोग न करें।

ी लोग ीषायसन अवधक समर् तक करते हैं, उनें आसन की समास्त्रप्त पर हलका उपाहार (नाश्ता) अथिा एक प्याला दूध लेना चावहए। आसनों ंका अभ्यास वनर्वमत तथा सुव्यिस्त्रसथत रूप से करें। ो लोग मनमौी ढंग से अभ्यास करते हैं, उनें कुछ लाभ नहीं ंहोता। आसनों ंसे अवधकतम लाभ प्राप्त करने के वलए वनर्वमत रूप से अभ्यास करना अत्यािश्यक है। साधारणतर्ा लोग प्रारम्भ में दो महीने तक बडी रुवच तथा समुत्साह से आसनों ंका अभ्यास करते हैं, वफर अभ्यास करना छोड देते हैं। ई बडी भारी भूल है।

आसनों ंका अभ्यास खाली पेट अथिा हलके पेट अथिा भोिन करने से कम-से-कम तीन घण्ेटे बाद करना चावहए। आसनों ंका अभ्यास करते समर् िप तथा प्राणार्ाम को भी लाभप्रद ढंग से सस्त्रम्मवलत वकर्ा िा सकता है। तब िह िास्तविक र्ोग का रूप ले लेता है। आसनों ंका अभ्यास नवदर्ों ंके रेतीले तट, खुले हिादार सथानों ंमें तथा समुि तट पर भी वकर्ा िा सकता है। र्वद आप आसन तथा प्राणार्ाम का अभ्यास कमरे में करते हैं, तो ध्यान रखें वक कमरा भरा हुआ न हो। कमरा स्वच्छ तथा सुसंवाितत होना चावहए।

प्रारम्भ में प्रत्ेयेक आसन का अभ्यास एक र्ा दो वमनट तक करें और वफर क्रमिः तथा धीरे-धीरे समर् को र्थािक् बढ़ार्ें।

सभी र्ोगासनों ंका अभ्यास करते समर् बहुत अवधक श्रम नहीं ंकरना चावहए। अभ्यास काल में हषय तथा उल्लास वनरन्तर बना रहना चावहए।

र्हाँ मैंने आपको कुछ विवि आसनों ंके सम्बन्ध में वनदेि वदर्े हैं, ो ब्रह्मचर्य- पालन में परम उपर्ोगी हैं। लगभग नब्ेबे आसनों ंके सम्बन्ध में विसूतृत वनदेि के वलए मेरी 'र्ोगासन' नामक पुस्तक का अिलोकन करें।

## मूल-बन्ध

बार्ें पैर की एडी से र्ोवन-सथान (गुदा तथा िननेस्त्रिर् के मध्य का भाग) को दबार्ें। गुदा को वसकोडें। दावहने पैर की एडी को िननेस्त्रिर् के मूल में रखें। ई मूल- बन्ध है।

अपान िारु, ो मल को बाहर वनकालने का कार्य करती है, स्वभाितुः नीचे की ओर िाती है। मूल-बन्ध के अभ्यास से गुदा को वसकोडने और अपान िारु को बलपूियक ऊपर की ओर खीचंने से िह ऊपर की ओर संचररत होने लगती है। मूल बन्ध ब्रह्मचर्य पालन में अत्यवधक उपर्ोगी है। ई पूरक-प्राणार्ाम के समर् तथा िप और ध्यान के समर् भी वकर्ा िा सकता है।

मूलबन्ध एक र्ौवगक वक्रर्ा है, ो र्ोग के साधकों ंकी अपान तथा काम िस्त्रि को ऊपर की ओर ले िाने में सहार्ता करता है। अपान की प्रिवत्त नीचे की ओर प्रिावहत होने की है। अपान तथा काम–स्त्रि का ई अधोमुखी प्रिाह मूल-बन्ध के अभ्यास से अिरुद्ध होता है। र्ोग का साधक वसद्धासन में बैठ िाता है तथा गुदा को वसकोडने तथा कुम्भक प्राणार्ाम के अभ्यास िारा अपान तथा काम–स्त्रि को ऊपर ले िाता है। इसके दीघयकालीन अभ्यास से िीर्य का अधोमुखी प्रिाह अिरुद्ध हो िाता है तथा िीर्य का उदात्तीकरण अथिा

रूपान्तरण ओिौ–स्त्रि में होता है, िो ध्यान में सहार्क होती है। र्ह बन्ध स्वप्नदोष को रोकता है तथा ब्रह्मचर्य पालन में सहार्ता करता है।

प्राचीन काल के ऋवषर्ों ंतथा र्ोवगर्ों ंिारा वनवदयि ऐसे लाभकारी र्ोगाभ्यास का लोग दुरुपर्ोग करते हैं और ितयमान काल के कुछ अनुभिहीन, अज्ञानी र्ोग-पे्रेमी उन्ें गलत रूप से वनधायररत करते हैं। िे अपने स्वाथयपूणय उदे्देश्यों ंकी पूवतय तथा सुखद िीिन- र्ापन करने के वलए इस वक्रर्ा को सामान्य िन िगय को वसखलाते हैं। िे िानदार विज्ञापन देते हैं वक लोग इस वक्रर्ा के िारा िीिन–िव्य को दीघय काल तक रोके रख सकते हैं तथा सुदीघय अिवध तक प्रगाढ़ र्ौन-सुख भोग सकते हैं। िे धनाढ्य गृहसथों ंको इस बन्ध की विक्षा देते हैं। कुछ भ्रवमत गृहसथ इन धूतय र्ोवगर्ों ंके विनका लक्ष्य सुखद िीिन के वलए धनोपािन करना है—ऐसे कथनों ंसे प्रलुब्ध हो िाते हैं और इस वक्रर्ा का आश्रर् लेते हैं। िे इस वक्रर्ा के बल पर विषर् सुख में अवधक वनरत होते हैं, अपनी िीिन-िस्त्रि खो बैठते हैं और अवत अल्प काल में मनस्ताप तथा विनाि को प्राप्त होते हैं। इस वक्रर्ा के अविवेकपूणय अभ्यास से अपान विसथावपत हो िाता है तथा िे नानाविध रोगों—र्था िूल, मलािरोध तथा अिय-से आक्रान्त हो िाते हैं।

इन र्ोग पे्रेवमर्ों ंने िनता को अत्यवधक हावन पहुँचार्ी है। इन भ्रवमत आत्माओं ंने प्राचीन काल के ऋवषर्ों ं तथा र्ोवगर्ों ंकी इस लाभकारी वक्रर्ा को ब्रह्मचर्य की प्रास्त्रप्त तथा ब्रह्मचर्य के रूप में प्राणार्ाम में सफलता के वलए वनवदयि करने के सथान में गृहसथों ंको अवधक कामुक बनने तथा अवधक विषर् वनरत होने के वलए उते्तेवित वकर्ा है। उन्ोंने र्ोगविद्या तथा र्ोवगर्ों ंको कलंवकत वकर्ा है।

र्े तिकय प्रसु्तुत करते हैं—"हमें आधुवनक समर् के अनुसार चलना है। लोग इसे चाहते हैं। िे ऐसी वक्रर्ाओं ं को पसन्द करते हैं। िे लाभास्त्रित होते हैं। इस वक्रर्ा के अभ्यास से िे अवधक सुखी हैं।" र्ह वनश्चर् ही अद्भुत दियन है। र्ह भोगिावदर्ों ंतथा चािायकों ंका दियन है। र्ह विरोचन का दियन है। र्ह िैषवर्क िीिन का दियन है।

हे अज्ञानी मानि! अपने नेत्र खोलो। अज्ञान की गहन वनिा से िाग िाओ। इन धूतय र्ोवगर्ों ंअथिा नकली गुरुओं ंकी मधुर िाणी तथा ओिभनीर् प्रदियनों ंसे प्रभावित न होओ। आप बरबाद हो िार्ेंगे। ऐसे व्यिहार त्याग दें। िीिन िव्य को बचार्े रखें। इसे िप, कीतयन, प्राणार्ाम तथा विचार के िारा ओिस में रूपान्तररत करें। पवित्र िीिन- र्ापन करें। िीिन उच्चतर उदे्देश्यों ंके वलए है। िीिन आत्म-साक्षात्कार के वलए है।

हे र्ोग-पे्रेवमर्ो। लोगों ंको न बहकार्ें। आप अपने को प्राचीन काल के पूज्य ऋवषर्ों ंके महान् अनुर्ार्ी अथिा विष्य कहें। इन वक्रर्ाओं ंको नीच उदे्देश्यों ंके वलए वनवदयि न करें। उदात्त तथा उदारचेता रहें। उच्च लक्ष्य रखें। सचे्चे र्ोगी बनें। र्वद आप र्ोग-ज्ञान का इस रीवत से प्रचार-प्रसार करेंगे, तो समझदार तथा सुसंसृ्कृत व्यस्त्रि आप पर हँसेंगे। उन्ें ब्रह्मचर्य पालन के तरीके का ज्ञान प्रदान करें। उन्ें सच्चा र्ोगी बनार्ें। लोग आपको पूज्य मानेंगे तथा आपकी कदर करेंगे।

## ज लन्धर-बन्ध

कण्ठ को वसकोडें। ठुड्डी को दृढ़तापूियक सीने से दबार्ें। र्ह बन्ध पूरक के अन्त में तथा कुम्भक के आरम्भ में वकर्ा िाता है। इसके पश्चात् उवियान बन्ध की बारी आती है। र्े तीनों ंही बन्ध एक ही अभ्यास के मानो तीन चरण हैं।

## उवियान - बन्ध

बलपूियक िोर से श्वास को बाहर वनकाल कर फेफडों ंको खाली कर लें। वफर आँतों ंऔर नावभ को वसकोड लें और उन्हें बलपूियक पीठ की ओर अन्दर खीचें, विससे उदर ऊपर उठ कर िरीर के पीछे की ओर क्षिीर् गुहा में चला िारे्।

ई बन्ध खडे हुए अिसथा में भी वकर्ा िा सकता है। इस अिसथा में धड को थोडा आगे की ओर झुकारें, हाथों ंको िंघाओं ंपर रखें तथा टाँगों ंको थोडा दूर-दूर रखें। इन तीनों ंबन्धों ंका अच्छा संर्ोिन है। नौवल-वक्रर्ा का विरण उविर्ान बन्ध के आगामी चरण के रूप में वदर्ा िा सकता है।

## नौहल-हक्रय

उविर्ान बन्ध बैठे-बैठे भी वकर्ा िा सकता है; परनु्त नौवल सामान्यतर्ा खडे हो कर की िाती है। दावहने पैर को बारें पैर से एक फुट की दूरी पर रखें तथा दोनों ंहाथों ंको दोनों ंिंघाओं ंपर टेक दे। इस भांवत पीठ को थोडा मोड दें। तत्पश्चात् उविर्ान बन्ध करें।

अब पेट का बार्ाँ तथा दावहना भाग वचपकारे् रखें और मध्य भाग को ढीला कर दे। इस समर् सभी मांसपेविर्ाँ सीधी तथा पेट के बीच में खडी होंगी। इस तरह िब तक सुविधापूियक हो सके, रहें। कुछ वदनों ंतक केिल इतना ही अभ्यास करें।

कुछ अभ्यास के अनन्तर, पेट के दावहने भाग को संकुवचत करके बारें भाग को ढीला कर दें। उस समर् िहाँ की सारी मांसपेविरां केिल र्ाथीं ंऔर एकत्र हो िारेंगी। वफर बारें भाग को संकुवचत करके दावहने भाग को ढीला कर दें। इस प्रकार के क्रवमक अभ्यास से आपको पेट के मध्य की, बार्ीं ंऔर दावहनी ओर की मांसपेविर्ों ं को संकुवचत करने की रीवत मालूम हो िारे्गी।

अब नौवल-वक्रर्ा का अस्त्रन्तम चरण आता है। मांसपेविर्ों ंको मध्य में लारें। वफर उन्हें धीरे-धीरे दावहनी ओर लारें और वफर बार्ीं ओर ले िारें, विससे एक तरह का चक्राकार-सा बनता रहे। इसी प्रकार दावहनी से बार्ीं ंओर कई बार करें और वफर उलट कर बाद से दावहनी ओर ले िारें। मांसपेविर्ों ंको सदैि धीरे-धीरे चक्राकार घुमारें। र्वद आप इस वक्रर्ा को क्रमिः तथा धीरे-धीरे नहीं ंकरेंगे, तो आपको इससे पूणय लाभ नहीं ंप्राप्त होगा। नौवसस्त्रखर्ों ंको प्रथम के दो-तीन प्रर्ासों ंमें पेट में थोडी पीडा अनुभि होगी; परनु्त उन्हें भर्भीत नहीं ंहोना चावहए। दो-तीन वदनों ंके वनर्वमत अभ्यास के पश्चात् पीडा दूर हो िारे्गी।

## मि मुद्र

भूवम पर बैठ िारें। बारें पैर की एडी से गुदा को दबारें। दावहने पैर को आगे की ओर सीधा फैला दें। दोनों ंहाथों ंसे दावहने पैर के अँगूठे को पकड लें। श्वास ले कर उसे रोकें। ठुिी को सीने पर दृढ़ता से दबारें। दृवि को वत्रकुटी पर (अथायत् भूमध्य में) िमारें। वितनी देर हो सके, इस मुिा में रहें। इसी प्रकार अब दूसरे पैर से अभ्यास करें।

## योगमुद्र

पद्मासन में बैठ िारें। हथेवलरों ंको एवडरों ंपर रख लें। धीरे-धीरे श्वास बाहर वनकालें तथा आगे की ओर झुकें और अपने मस्तक से भूवम को स्पिय करें। र्वद आप इस मुिा को देर तक वटकारे् रखते हैं, तो सामान्य रूप से श्वास ले और वनकाल सकते हैं, वकनु्तु र्वद आप अल्प काल तक ही मुिा में रहें, तो अपना वसर ऊपर उठाने तथा अपनी पूिायिसथा में आने तक श्वास को रोके रखे और उठने पर श्वास लें। हाथों ंको एवडरों ंपर न रख कर उन्ें पीठ की ओर ले िा कर अपने दावहने हाथ से बारीं ंकलाई पकड सकते हैं। ई मुिा ब्रह्मचर्य की रक्षा में लाभदारी् है। ई उदर की मेदिृस्त्रद्ध को कम करता तथा आमिार् और आंतों ंके सारे रोगों ंको दूर करता है। कोष्ठबद्धता दूर होती है। िठरावग्न प्रदीप्त होती है। कुषुधा तथा पाचन िस्त्रि में सुधार होता है। र्वद आप इस मुिा को लगातार देर तक वटकारे् नहीं ंरख सकते, तो इस प्रक्रम को कई बार दोहरारें। मध्यािवध में विश्राम करे ।

## वज्रोलीमुद्र

ई हठर्ोग में एक महत्त्वपूणय रै्वगक वक्रर्ा है। इस वक्रर्ा में पूणय सफल होने के वलए आपको कवठन पररश्रम करना पडेगा। इस वक्रर्ा में बहुत कम व्यस्त्रि दक्ष होते हैं। र्ोग के विद्याथी वििेष प्रकार से बनिारी् हुई चााँदी की एक नालिलाका (कैथीटर) को मूत्र मागय में बारह इंच अन्दर प्रिि करा कर इसके िारा पहले िल खीचंते हैं। परायप्त अभ्यास के पश्चात् िे दूध, तेल, मधु इत्यावद खीचंते हैं। िे अन्त में पारा खीचंते हैं। कुछ समर् बाद िे वबना चााँदी की नालिलाका के सहारे सीधे मूत्र मागय िारा इन तरल पदाथों को खीचं लेते हैं। ब्रह्मचर्य का पूणय पालन करने के वलए ई वक्रर्ा अतु्युपर्ोगी है। प्रथम वदन मूत्र मागय में नालिलाका एक इंच, दूसरे वदन दो इंच, तीसरे वदन तीन इंच ही प्रिि करारें, इसी प्रकार बढ़ाते िारें। िब तक बारह इंच नालिलाका भीतर प्रविि न हो िारे्, तब तक धीरे-धीरे अभ्यास करते रहें। मागय साफ तथा ग्राही बन िाता है। रािा भतृयहरर इस वक्रर्ा को बहुत दक्षता से कर लेते थे ।

इस मुिा को करने िाले र्ोगी का एक बूाँद िीर्य बाहर नहीं ंवनकल सकता और र्वद वनकल भी िारे्, तो िह इस मुिा के िारा उसे िापस अन्दर खीचं सकता है। िो र्ोगी अपने िीर्य को ऊपर खीचं कर सुरवक्षत रख सकता है, िह मृतु्यु पर भी वििर् पा लेता है। उसके िरीर से सुगन्ध वनकलती है।

िाराणसी के वत्रवलंग स्वामी ने इस वक्रर्ा में वसस्त्रद्ध प्राप्त कर ली थी। लोनािाला के स्वामी कुिलर्ानन्द िी इस मुिा का प्रविक्षण वदर्ा करते थे।

मूल-बन्ध, उविर्ान बन्ध, महामुिा, आसन तथा प्राणार्ाम के अभ्यास से व्यस्त्रि सहि ही बज्रोली को समझ सकता है और इसके अभ्यास में सफलता प्राप्त कर सकता है। ई वक्रर्ा केिल गुरु की उपस्त्रसथवत तथा मागय-वनदेिन में की िानी चावहए।

िज्रोलीमुिा के अभ्यास का उदे्देश्य ब्रह्मचर्य में पूणयतुः प्रवतवष्ठत होना है। िब साधक इस मुिा का अभ्यास करते हैं, तो अपने मन को अनिाने में काम-िेगों ंकी ओर मोडते हैं, फलतुः िे वकसी प्रकार की सफलता प्राप्त करने में असफल होते हैं। िब आप इस मुिा के वििरण का अिलोकन करेंगे, तो आप स्पि रूप से समझ िारेंगे वक कठोर ब्रह्मचर्य वनतान्त आिश्यक है। इसके अभ्यास के वलए वकसी िी अथिा मैथुन की वकंवचत् भी आिश्यकता नहीं ंहै। क्ोंवक गृहसथों ंके अपनी पवत्नर्ााँ होती हैं और क्ोंवक िे िज्रोली मुिा को सन्तवत-वनग्रह का एक साधन समझते हैं; अतुः इस मुिा के अभ्यास की उनमें तीव्र आकांक्षा होती है। ई केिल मूखयता तथा भ्रास्त्रन्त है। उन्ोंनें इस महत्त्वपूणय वक्रर्ा की प्रवववध तथा उदे्देश्य को नहीं ंसमझा है।

िज्रोलीमुिा सीखने में आपका उदे्देश्य िुद्ध होना चावहए। पूणय ब्रह्मचर्य के िारा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करना ही आपका एकमात्र विचार होना चावहए। कामिस्त्रि का उदात्तीकरण करें। इस र्ोग-वक्रर्ा के िारा प्राप्त

ास्त्रि का आपको दुरुपर्ोग नहीं ंकरना चावहए। अपने उद्देश्य का पूणय रूप से विश्लेषण तथा संाक्षा करें। र्ोग-मागय में अनेक प्रलोभन तथा संकट हैं। वप्रर् ित्स पे्रम! साधान रहें। मैं बार-बार आपको सचेत करता हाँ।

## सुखपूवषक -प्र ण य म

अपने ध्यान-कक्ष में खाली अथा हलके पेट से पद्मासन अथा वसद्धासन में बैठ िार्ें। अपने नेत्र बन्द कर लें। दार्ें नावसका रन्ध्र को दावहने हाथ के अाँगूठे से बन्द कर लें तथा बार्ें नावसका - रन्ध्र से श्वास अन्दर खीचें। वफर बार्ें नावसका - रन्ध्र को भी दावहने हाथ की कवनवष्ठका तथा अनावमका अंगुवलर्ों ंसे बन्द कर दें और श्वास को वितनी देर तक रोक सकें, रोके रखें। वफर दावहने अाँगूठे को हटा लें और बहुत धीरे-धीरे श्वास बाहर वनकाल दें। वफर इसी प्रकार अब दावहने नावसका-रन्ध्र से श्वास लें तथा वितनी देर रोक सकें, रोके रखें और वफर बार्ें नासा-रन्ध्र से श्वास बाहर वनकाल दें। र्ह सारा प्रक्रम एक प्राणार्ाम है। बीस प्राणार्ाम प्रातुः काल तथा बीस प्राणार्ाम सार्ंकाल में करें। श्वास को रोकने के समर् में तथा प्राणार्ामों ंकी संख्या में ाृस्त्रद्ध धीरे-धीरे करें। िब आप अभ्यास में उन्नवत कर लें, तो आप वदन में तीन-चार बार प्राणार्ाम कर सकते हैं तथा प्रते्येक बारी में अस्सी प्राणार्ाम कर सकते हैं।

## भत्मिक प्र ण य म

पद्मासन में बैठ िार्ें। ारीर को सीधा रखें। मुाँह बन्द कर लें। अब लोहार की भाठ्ी के समान बीस बार तीव्र गवत से श्वास-प्रश्वास लें। छाती को वनरन्तर फुलाते तथा संकुवचत करते िार्ें। अभ्यास करने िाले साधकों ंको तीव्र क्रम तथा ाेगवत से एक के बाद दूसरा श्वास वनकालते िाना चावहए। िब एक चक्र के वलए आश्यक संख्या- र्था बीस पूरी हो िार्े, तो अस्त्रन्तम प्रश्वास के बाद एक र्थासम्भि गहरा श्वास ले तथा उसे िब तक सुविधापूियक रोक सकें, रोकें और वफर बहुत ही धीरे-धीरे श्वास छोडें। र्ह भस्त्रिका का एक चक्र है। थोडा विश्राम लें और वफर दूसरा चक्र आरम्भ कर दें। तीन चक्र प्रातुः तथा तीन चक्र सार्ंकाल को करें। र्ह बहुत ही प्रभाािाली अभ्यास है तथा ब्रह्मचाररर्ों ंके वलए उपर्ोगी है। इसे आप खडे हो कर भी कर सकते हैं।

## प्र ण य म-सम्बन्धी हनदेश

प्राणार्ाम के तुरन्त बाद स्नान न करें। आधा घण्टा विश्राम कर लें। ग्रीष्म काल में केिल एक ही बार प्रातुः काल अभ्यास करें। र्वद मस्त्रस्तष्क अथा विर में गरमी प्रतीत हो, तो स्नान से पूिय ाीतलकारी तेल अथा मिन मलें।

श्वासोच्छवास बहुत धीरे-धीरे लें। श्वास लेते समर् कोई ाब्द मत करें। भस्त्रिका में िोर से ाब्द न करें। केिल नावसका िारा ही श्वास लें। नर्े सीखने िाले साधकों ंको कुछ वदनों ंतक वबना कुम्भक के ही पूरक तथा रेचक करने चावहए।

आप पूरक, कुम्भक तथा रेचक का इस प्रकार समार्ोिन करें वक प्राणार्ाम की वकसी भी स्त्रसथवत में दम घुटने िैसी अथा कि की अनुभूवत न हो। प्रश्वास (रेचक) की अिवध अनाश्यक रूप से नहीं ंबढ़ानी चावहए। र्वद आप रेचक का समर् बढ़ार्ेंगे, तो उसके बाद की श्वास ाीघ्रता से लेनी होगी और प्राह टूट िार्ेगा।

नुैः–नुैः कुम्भक की अिवध को बढ़ाते ािरें्। प्रथम सप्ताह में चार सेकण्ड तक, वितीर् सप्ताह में आठ सेकण्ड तक तथा तृतीर् सप्ताह में बारह सेकण्ड तक कुम्भक करें। िब तक आप श्वास र्थेच्छ समर् तक न रोक सकें, तब तक इसी प्रकार बढ़ाते ािरें्।

प्राणार्ाम करते समर् 'ॐ', गार्त्री अथिा वकसी अन्य मि का मानवसक िप करें। ऐसा भाि रखें वक अन्दर श्वास लेते समर् दर्ा, क्षमा, प्ेरम इत्यावद सभी दैिी सम्पवत्तर्ाँ आपमें प्रिेि कर रही हैं और प्रश्वास के साथ काम, क्रोध, लोभ, िेष इत्यावद समस्त आसुरी गुण वनष्कावसत हो रहे हैं। श्वास लेते समर् र्ह भी अनुभि करें वक आपको वदव्य स्रोत, विश्व-प्राण से िस्ति प्राप्त हो रही है तथा आपादमस्तक आपका सारा िरीर निीन िस्ति से वनमस्त्रज्जत हो रहा है। िब िरीर अवधक रोगी हो, तो अभ्यास बन्द कर दें।

# ९.कुछ वनदिी कहावनर्ाँ

**(१)**

काम की िस्ति

## जैहमहन क दिृ न्त

एक समर् श्री िेदव्यास अपने विष्यों ंको िेदान्त पढ़ा रहे थे। उन्ोंनें अपने व्याख्यान-काल में बतार्ा वक िुि ब्रह्मचाररर्ों ंको बहुत सािधान रहना चावहए और उन्ें र्ुितर्ों ंसे वमलना-िुलना नहीं ंचावहए; क्ोंवक पूणय सतकयता तथा िागरूकता रखते हुए भी िे काम के विकार बन सकते हैं। कामदेि बडा बली है। पूिय-मीमांसा का रचवर्ता िैवमवन उनका विष्य था। उसने कहा- "गुरु महारािा! आपका कथन गलत है। मुझे कोई स्त्री आकृि नहीं ंकर सकती। मैं ब्रह्मचर्य में पूणयतुः स्त्रसथत हैं।" व्यास ने कहा- "िैवमवन, तुम्हें िीघ्र मालूम हो िारे्गा। मैं िाराणसी िा रहा हाँ। तीन मास के भीतर लौट कर आऊाँगा। तुम सािधान रहना। अहंकार से फूल मत िाना।"

अपनी र्ोग–िस्ति के िारा श्री व्यास ने झीने कौिेर् िि से पररिेवष्ठत हृदर्िेधी नेत्रों ंतथा अत्यन्त मनोरम मुख िाली एक सुन्दरी र्ुिती का रूप बना वलर्ा। सूर्ायस्त के समर् िह र्ुिती एक िृक्ष के नीचे खडी थी। बादल वघर आरे्, िषाय होने लगी। संर्ोगिि िैवमवन उसी िृक्ष के पास से हो कर िा रहा था। उसने उस कन्या को देखा। उसे दर्ा आर्ी और उसने उससे कहा- "हे सुन्दरी! तुम मेरे आश्रम में आ कर रह सकती हो। मैं तुम्हें आश्रर् दूाँगा।" र्ुिती ने पूछा- "क्ा आप अकेले रह रहे हैं? क्ा कोई िी िहााँ रहती है?" िैवमवन ने उत्तर वदर्ा- "मैं अकेला हाँ; परनु्त मैं पूणय ब्रह्मचारी हाँ। मुझ पर काम–िासना का प्रभाि नहीं ंहो सकता। मैं प्रते्यक प्रकार के विकार से मुि हाँ। तुम िहााँ रह सकती हो।" र्ुिती ने आपवत्त की — "कुमारी र्ुिती के वलए ब्रह्मचारी के साथ रावत्र में अकेले रहना उवचत नहीं ंहै।" िैवमवन ने कहा- "सुन्दरी, भर् मत करो। मैं तुम्हें अपने पूणय ब्रह्मचर्य का िचन देता हाँ।" तब िह मान गर्ी और रावत्र में उसके आश्रम में ठहर गर्ी।

िैवमवन बाहर सोर्ा और िह र्ुिती कमरे के अन्दर सो रही थी। अधयरावत्र में िैवमवन के मन में कामदेि का संचार होने लगा। उसके मन में थोडी-सी काम िासना िगी। प्रारम्भ में िह वबलकुल पवित्र था। उसने दरिािा खटखटार्ा और कहा- "हे सुन्दरी ! बाहर हिा चल रही है। मैं िीत िार्ु के झोंकों ंको सहन नहीं ंकर सकता। मैं अन्दर सोना चाहता हाँ।"

यिुती ने िार खोल वदर्ा। िैवमवन अन्दर सो गर्ा। क्योंवक िह िी के अवत- वनकट था तथा उसकी चूवडर्ों ंकी झनकार सुन रहा था, अतः कामि–ासना कुछ और अवधक प्रबल तथा तीव्र हो गर्ी। तब िह उठा और यिुती का आवलंगन करने लगा। तुरन्त ही श्री व्यास िी ने अपना दाढीदार िास्तविक स्वरूप धारण कर वलर्ा और कहा —"वप्रर् ित्स िैवमवन! कहो, अब तुम्हारा ब्रह्मचर्य का बल कहाँ है? क्या अब तुम पूणय ब्रह्मचर्य में स्त्रसथत हो? िब मैं इस विषर् पर व्याख्यान दे रहा था, तो तुमने क्या कहा था ?"

िैमिवन ने बडी लज्जा से अपना विर झुका वलर्ा और कहा- "गुरु िी ! मुझसे भूल हुई। कृपर्ा मुझे क्षमा कर दीविए।"

र्ह दृिान्त र्ह प्रदवियत करता है वक मार्ा की िस्त्रि तथा िविोही इस्त्रिर्ों ंके प्रभाि से महापुरुष भी प्रिंवचत हो िाते हैं। ब्रह्मचाररर्ों ंको बहुत ही सािधान रहना चावहए।

(२)

मानि-मन पर कामि–ासना की पकड

## सुकर ि िि उनक हशष्य

सुकरात के एक विष्य ने अपने गुरु से प्रश्न वकर्ा- "पूज्य गुरुदेि! कृपर्ा मुझे र्ह अनुदेि दें वक एक गृहसथ अपनी धमयपत्नी के साथ वकतनी बार सहिास करे।' सुकरात ने उत्तर वदर्ा- "अपने िीिन काल में केिल एक बार।"

विष्य ने कहा- "हे प्रभो। र्ह सांसाररक व्यस्त्रिर्ों ंके वलए सियथा असम्भि है। काम अत्यन्त भर्ािह तथा उिीपी है। र्ह संसार प्रलोभनों ंतथा वचत्त-विक्षेपों ंसे पूणय है। गृहसथों ंमें प्रलोभन का प्रवतरोध करने के वलए पर्ायप्त मनोबल नहीं ंहै। उनकी इस्त्रिर्ाँ बडी प्रबल तथा िविोही होती हैं। मन कामि–ासना से पूणय होता है। आप तत्त्विेत्ता तथा र्ोगी हैं। अतः आप वनर्ंत्रण कर सकते हैं। कृपर्ा सांसाररक लोगों ंके वलए एक सुगम मागय वनधायररत कीविए।" इस पर सुकरात ने कहा- "गृहसथ िषय में एक बार मैथुन कर सकता है।"

विष्य ने उत्तर वदर्ा- "पूज्यिर ! र्ह भी उनके वलए दुष्कर कार्य है। इससे भी अवधक सरल मागय वनधायररत कीविए।" तत्पश्चात् सुकरात ने उत्तर वदर्ा- "वप्रर् ित्स! ठीक है, माह में एक बार र्ह अनुकूल तथा अवत सुन्दर है। मेरा विचार है वक अब तुम इससे सन्तुि होगे।" विष्य ने कहा- "पूज्य गुरुदेि ! िह भी असम्भि है। गृहसथ बहुत ही अस्त्रसथर बुस्त्रद्ध के होते हैं। उनके मन कामि–ासनाओं ंतथा संस्कारों ंसे भरे होते हैं। िे मैथुन के वबना एक वदन भी नहीं ंरह सकते। आपको उनकी मनोिृवत्त का पता नहीं ंहै।"

इस पर सुकरात ने कहा- "वप्रर् ित्स । तुमने ठीक ही कहा। अब एक कार्य करो। सीधे कवब्रस्तान चले िाओ और िहाँ एक कब्र खोद लो। िि के वलए पहले से ही एक ििपेटी (ताबूत) तथा ििि– (कफन) खरीद लो। अब तुम वितनी बार चाहो, अपने को कलुवषत कर सकते हो। र्ही मेरा तुम्हारे वलए अस्त्रन्तम परामिय है।" इस अस्त्रन्तम उपदेि ने विष्य को ममायहत कर वदर्ा। इसने उसके हृदर् को स्पिय वकर्ा। उसने इस पर गम्भीरतापूियक

विचार वकर्ा। िह ब्रह्मचर्य की आिश्यकता तथा उसके महत्त्व को समझ गर्ा। िह उसी समर् से आध्यास्त्रत्मक साधना में गम्भीरतापूियक लग गर्ा। उसने आिीिन अखण्ड ब्रह्मचर्य पालन का व्रत वलर्ा। िह एक ऊर्ध्यरता र्ोगी बन गर्ा तथा उसने आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर वलर्ा। िह सुकरात का एक प्ेरेमपात्र विष्य बना।

**(३)**

उपभोग से कामि−ासना में िृस्त्रद्ध होती है

## र ज यय हि

एक समर् र्र्ावत नामक एक रािा रहते थे। उनकी श्ेरेणी का एक रािा विन भोग-विलासों ंका अवधकारी हो सकता था, िे उन सभी सुखों ंको भोगते हुए पूरे एक हिार िषय तक िीवित रहे। िब िृद्धािसथा ने उन्ें आक्रान्त वकर्ा और उनमें कुछ और िषों तक सभी राकीर् सुखों ंके भोगने की तीव्र लालसा बनी रह गर्ी, तो उन्ोंनें एक-एक करके अपने प्रत्ेयेक पुत्र से उनकी िरािसथा को स्वर्ं अंगीकार करने तथा बदले में अपनी तरुणाई देने के वलए कहा और विश्वास वदलार्ा वक एक सहस्र िषय के पश्चात् िे उसकी तरुणाई िापस दे देंगे और अपनी िरािसथा िापस ले लेंगे; परनुतु पुरु नामक कवनष्ठ पुत्र के अवतररर उनमें से एक भी उनका प्रस्तिा स्वीकार करने को तैर्ार न हुआ।

पुरु ने बडी विनम्रता से कहा वक मैं वपता के इच्छानुसार करने को पूणय रूप से तैर्ार हाँ और तदनुसार उसने वपता को अपनी तरुणाई दे दी और बदले में िरािसथा तथा उसकी पररणामी दुबयलता प्राप्त की। र्र्ावत नर्ी तरुणाई से अत्यवधक प्रसन्न हो कर पुनुः र्ौन- सुख का आनन्द लूटने लगे। उन्ोंनें अपनी इच्छा-भर, अपनी िस्त्रि-भर तथा धमय के वनर्दों ंको भंग वकर्े वबना र्थेच्छ भोग भोगा। िे बडे आनन्द में थे; वकनुतु उन्ें एक विचार सताता रहता था और िह ई वक सहस्र िषय िीघ्र ही समाप्त हो िार्ेंगे ।

वनधायररत समर् के समाप्त होने पर िे अपने पुत्र पुरु के पास आर्े और उससे बोले—“ित्स! मैंने तुम्हारी तरुणाई के िारा र्थेच्छ तथा र्थािस्त्रि और िह भी ऋतु के अनुकूल सब आनन्द भोगा। वकनुतु, कामनाएाँ कभी समाप्त नहीं ंहोतीं।ं िे भोग से कभी पररतृप्त नहीं ंहोतीं।ं विस प्रकार होमावग्न में घृत िालने से िह धधक उठती है, उसी प्रकार कामनाएाँ उपभोग से और अवधक तीव्र हो िाती है। र्वद व्यस्त्रि, धन-धान्य, रत्नों,ं पिुओं ंतथा नाररर्ों ं से सम्पन्न इस समूपूणय पृथ्वी का एकमात्र स्वामी बन िार्े, तब भी िह उसे पर्ायप्त न होगी। अतुः भोग की तृष्णा का पररत्याग कर देना चावहए। भोगों ंकी तृष्णा, विसका त्याग करना दुरात्माओं ंके वलए दुष्कर है तथा िो िीिन के क्षीण होने पर भी क्षीण नहीं ंहोती, मनुष्य में िसुतुतुः एक घातक रोग है। इस तृष्णा से छुटकारा पाना ही सच्चा सुख है। मेरा मन एक सहस्र िषय भर िीिन के भोग-विलासों ंमें ही अनुरि रहा। तथावप उनके वलए मेरी तृष्णा क्षीण होने के सथान में प्रवतवदन बढ़ती ही िा रही है। अतुः मैं इससे अपना पीछा छुडाऊाँगा। मैं अपना मन ब्रह्म में स्त्रसथर करूाँगा तथा िान्त और अनासि हो कर अपने िीिन के िेष वदन वनरीह मृगों ंके साथ िन में व्यतीत करूंगा। ऐसा कह कर, पुरु को उसकी तरुणाई िापस करने के पश्चात् उसे रािवसंहासन पर आसीन कर िानप्रसथ िीिन र्ापन करने के वलए िे वनियन अरण्य में चले गर्े।

**(४)**

वििेक तथा िैराग्य का उदर्

# योगी वेमन

ेमिना का िन्म १८२० में आन्ध्र प्रदिे के गोदिारी विले के एक छोटे से ग्राम में हुआ। उनके रामन्ना नामक एक भाई था। उनकी ििििैसथा में ही उनके माता-वपता की मृतुयु हो गर्ी। उनका िन्म एक धनाढ्य पररिार में हुआ था। ि रिी िावत के थे।

ेमिना को प्राथवमक पाठिाला में भिेा गर्ा; वकनुतु ि अपना अध्यर्न पूरा न कर सके। ि कुसंगवत में पड गर्े तथा एक ऊधमी बालक बन गर्े। वकनुतु ि बहुत मनोहर तथा चपल थे। रामन्ना तथा उनकी पत्नी िगदीश्वरी ेमिना को बहुत चाहते थे। पिह िषय की आर्ु में िेमना विषर्ी बन गर्े। ि एक िी के वलए बहुत धन व्यर् करते थे। तथावप उनके भाई और भाभी उनें अत्यवधक चाहते थे।

रामन्ना तथा उनकी पत्नी िेमना के आचरण को सुधारना चाहते थे। उन्ोंनें रुपर्ा देना बन्द कर वदर्ा। अतुः िेमना ने रावत्र में अपनी भाभी के आभूषण चुरा वलए और उनें एक िेश्या को दे वदर्ा। िब उनकी भाभी को अपने आभूषणों ंकी क्षवत का पता चला, तो उसने िेमना से पूछा- "मेरे आभूषण कहााँ हैं?" िेमना ने उत्तर वदर्ा- "क्ोंवंक आपने मुझे रुपर्ा नहीं ंवदर्ा, मैंने उनें उठा वलर्ा और अपनी प्ेरेर्सी को दे वदर्ा।" िगदीश्वरी ने एक ब्दि भी नहीं ंकहा। उसने अपने पवत को भी आभूषणों ंकी चोरी की सूचना नहीं ंदी। िह बेमना को बहुत चाहती थी। उसने अपने सभी आभूषणों ंको एक वतिोरी में बन्द कर ताला लगा वदर्ा।

उस िेश्या ने और अवधक धन अथिा आभूषण लाने के वलए बेमना से आग्रह वकर्ा। एक बार बेमना अधयरावत्र में अपनी िय्या से उठे तथा भाभी के गले से कुछ आभूषण उतारने का प्रर्ास वकर्ा। उसने ििवाह के समर् अपने गले में बााँधे गर्े मंगलसूत्र को ही पहन रखा था। अपने अन्य आभूषणों ंको उसने वतिोरी में बन्द का वदर्ा था । िेमना कम से कम ई आभूषण उतारना चाहते थे। िब ि इसे उतारने का प्रर्ास कर रहे थे, िगदीश्वरी िाग गर्ी तथा उसने उनके हाथ को पकड वलर्ा और वक ि अधयरावत्र में उसके िर्न कक्ष में क्ों ंआर्े। उन्ोंनें साहवसक रूप से उत्तर वदर्ा- 'मेरी प्ेरेर्सी ने कुछ आभूषण लाने के वलए मुझसे कहा था। मैं हााँ उनें लेने के वलए आर्ा था।" िगदीश्वरी ने उनें तुरन्त कमरे से बाहर वनकल िाने के वलए कहा। तब बेमना रो पडे और उसके चरणों ंमें वगर गर्े। िगदीश्वरी ने िेमना को सद्बुस्त्रद्ध प्रदान करने तथा उनें िुद्ध तथा धमायत्मा बनाने की भगिान् से प्राथयना की। तत्पश्चात् उसने िेमना को आभूषण देने का िचन वदर्ा र्वद ि उसके िचन का पूणय पालन करें। बेमना ने उसे पूणय आश्वासन वदर्ा।

गिदीश्वरी ने कहा- "िेमना! उस लडकी को अपने समुमुख खडी होने के वलए कहना। उसकी पीठ तुम्हारी ओर हो। तब उससे कहना वक िह झुके तथा अपने हाथों ंको अपनी िंघाओं ंके बीच से ले िा कर तुम्हारे हाथ से आभूषण ग्रहण करे। िेमना ने ऐसा करने के वलए िचन वदर्ा तथा काली दिेी के नाम से िपथ भी ली। तब उनकी भाभी ने उनें एक मूल्यिान् आभूषण वदर्ा।

ेमिनासीधे िेश्या के घर गर्े और िैसा उनकी भाभी ने आदिे वदर्ा था िैसा ही उसे करने के वलए कहा। बि िेश्या झुक रही थी, तब उन्ोंनें िी के गुप्तांगों ंको बहुत स्पि रूप से देखा। तत्काल उनके मन में तीव्र िैराग्य उदर् हुआ। ि अपने हाथों ंमें आभूषण वलर्े अपने घर िापस आ गर्े। उन्ोंनें अपनी भाभी को आभूषण िापस दे वदर्ा और िो कुछ हुआ था, िह सब उसे कह सुनार्ा। उन्ोंनें कहा- "वप्रर् भाभी! आपके सभी सौम्य कार्ों के वलए आपको बहुत धन्यिाद। अब मैं एक पररवितयत व्यस्त्रि हाँ। इस संसार में सच्चा सुख नहीं ंहै। ई सब मार्ा का िििल है। अब मैं सच्ेचे सुख की खिो में िा रहा हाँ।" ि घर से तुरन्त चल पडे तथा अपने ग्राम के पास एक काली मस्त्रन्दर में गर्े । हााँ ि काली की मूवतय के पास बैठ गर्े।

अब ऐसा हुआ वक अवभरामय्या नामक एक व्यस्त्रि कई िषों से काली से दियन देने के वलए प्राथयना कर रहा था। एक वदन िे उसके स्वप्न में प्रकट हुईं और कहा- "कल अधयरावत्र में आओ। मैं तुम्हें दियन दूँगी।" वकनु्तु िह अभागा व्यस्त्रि दूसरे वदन न आ सका। िब काली आरी्, तो िहााँ उसके सथान पर बेमना थे। काली ने िेमना को उनसे बरदान मााँगने के वलए कहा। िेमना ने कहा- "हे मााँ! मुझे ब्रह्मज्ञान दीविए।" तब काली मााँ ने उनें ज्ञान के रहस्य की दीक्षा दी। उस वदन के बाद िेमना महती भस्त्रि, र्ोग–स्त्रि तथा ज्ञान से सम्पन्न एक धमायत्मा व्यस्त्रि बन गरे्।

िेमना अपने पररभ्रमण काल में कडपा गरे्। िहााँ िे कडपा के वनकट एक बन में रहते थे। उन्ोंनें तरबूि, ककडी आवद के विवभन्न प्रकार के पादप लगारे्। ककवडर्ााँ स्वणय से भरी थीं। िेमना ने इस स्वणय से श्रीिैलम् में एक मस्त्रन्दर का वनमायण करारा्। अभी -सथल भी इस मस्त्रन्दर में मस्त्रल्लकािुयन का ज्योवतवलंग विरािमान है। ई एक प्रख्यात तीथय- है। एक वदन कुछ िाकू स्वणयगभाय ककवडर्ों को लूटने आरे्, वकनु्तु िे सब िेमना की र्ोग–स्त्रि से संज्ञाहीन हो गरे्।

एक बार िेमना ने अधयरावत्र में एक वनधयन ब्राह्मण की झोपडी में प्रिेि वकरा् तथा उसकी िय्या पर सो गरे्। रावत्र में उन्ोंनें िय्या पर ही मल त्याग कर वदरा्। िय्या का 'िह भाग, िो उनकी विष्ठा से दूवषत हो गरा् था, स्वणय में रूपान्तररत हो गरा्।

िेमना ने अपना भौवतक कलेिर कडपा विले के कटमनापल्ले में सन् १८६५ में त्याग वदरा्। उन्ोंनें तेलुगु में र्ोग पर अनेक पुस्तकें वलखी, विनमें 'िेमना सत्यज्ञानम तथा 'िेमना िेदामृतम्' प्रमुख हैं।

**(4)**

सौन्दर्य कल्पना में है

## िेचूड़ की कि नी

प्राचीन काल में मिुचूड नामक एक रािा था। िह दियाण दिे पर राज्य करता था। उसके दो पुत्र, हेमचूड तथा मवणचूड थे। िे दोनों ही बहुत रूपिान् तथा गुणिान् थे । उनका आचार-व्यिहार अच्छा था। िे सभी कलाओं में प्रिीण भी थे। िे दोनों परररचरों तथा अिों के साथ आखेट हेतु सह्याद्रि पर गरे्। उन्ोंनें अनेक व्याघ्रों तथा िन्य पिुओं का विकार वकरा्। अकस्मात् एक भरा्नक रेतीली आाँधी आरी्। इतना घोर अन्धकार छा गरा् वक एक व्यस्त्रि दूसरे को देख नहीं सकता था।

हेमचूड वकसी तरह एक ऋवष के आश्रम में पहुाँचने में सफल हो गरा्, िो फलदार िृक्षों से भरा हुआ था। उसने आश्रम में एक सुन्दर कुमारी को देखा। िह उस वनियन िन में एक वनभीक कन्या को देख कर आश्चर्य में पड गरा्। उसने कुमारी से पूछा - "आप कौन हैं ? आपका वपता कौन है?" उसने िविता से कहा- "रािकुमार! आपका स्वागत है। आसन ग्रहण कीविए। थोडा विश्राम कीविए। आप बहुत श्रान्त प्रतीत होते. हैं। कृपरा् रे् फल तथा मेि ग्रहण कीविए। मैं अभी आपको अपनी कहानी बतलाऊाँगी।" रािकुमार ने उन फलों और मेिों को खारा् तथा कुछ समर् तक विश्राम वकरा्।

तब बावलका ने कहना आरम्भ वकरा् "रािकुमार ! मेरी कहानी ध्यानपूियक सुवनए । मैं वर्ाघ्रपाद ऋवष ऋवष की धमयपुत्री हाँ, विन्ोंनें अपने कठोर तप के बल से संसार को िीत वलरा् है तथा िीिनुमुस्त्रि प्राप्त कर ली है।

मेरा नाम हेमलेखा है। अनुपम सौन्दर्य तथा अवनियचनीर् िैभि से र्यु स्वगय की अप्सरा, विद्रुत्प्रभा एक वदन िेणा नदी में स्नान करने आर्ी।ं िेगों ंका रािा सुषेण भी िहााँ आर्ा। िह विद्रुत्प्रभा के मनोहर सौन्दर्य से मोवहत हो गर्ा। स्ववगयक अप्सरा भी रािा सुषेण के रमणीर् रूप से प्रेमान्ध हो गर्ी। सुषेण ने विद्रुतप्रभा को अपना प्रेम वनिेवदत वकर्ा। उसने अनुवक्रर्ा की। रािा ने उसके साथ कुछ काल व्यतीत वकर्ा। तत्पश्चात् िह अपनी रािधानी को िापस चला गर्ा।

"विद्रुत्प्रभा ने िीघ्र ही एक विवु को िन्म वदर्ा। चूाँवक िह अपने पवत से भर् करती थी; अतः अपने विवु को िहीं ंछोड कर िह अपने हााँ चली गर्ी। िह विवु मैं ही हाँ। व्याघ्रपाद अपने दैवनक स्नान के वलए नदी पर आर्े। उन्होंनें मुझे देखा और उन्हें मुझ पर दर्ा आर्ी। उन्होंनें मातृित् मेरा पालन-पोषण वकर्ा। मैं उन्हें अपना वपता मानती हाँ। मैं उनकी श्रद्धापूियक सेिा करती हाँ। उनकी कृपा से मैं हााँ वनभीक हो गर्ी हाँ। मेरे वपता इस समर् आने िाले हैं। कृपर्ा थोडी देर प्रतीक्षा कीविए। उन्हें प्रणाम कीविए तथा उनका िीिायद प्राप्त कीविए।" बुस्त्रद्धमती लडकी रािकुमार के हृदर् की बात िान गर्ी। उसने कहा—"रािकुमार! आप वनराि न हों।ं आप अपनी कामना तुि कर सकते हैं। मेरे वपता आपकी इच्छा पूणय करेंगे।"

तत्काल, व्याघ्रपाद ने पूिा हेतु पुष्प वलर्े हुए िहााँ प्रिेि वकर्ा। रािकुमार उठ खडा हुआ और उन्हें साष्टांग प्रणाम वकर्ा। ऋवष समझ गर्े वक रािकुमार लडकी से प्रेम करता है। उन्होंनें हेमलेखा का वििाह रािकुमार के साथ कर वदर्ा। रािकुमार उसके साथ अपने नगर में िापस आर्ा। उसके वपता अत्यवधक प्रसन्न हुए। उन्होंनें बडी धूमधाम तथा िान-िौकत से उनका वििाहोत्सि मनार्ा।

रािकुमार हेमलेखा से अत्यवधक प्रेम करता था। िह उससे अनुरि था। उसने देखा वक िह र्ौन-सुख के प्रवत कुछ उदासीन रहती है। एक वदन उसने उससे पूछा- "वप्रर् हेमलेखा! तुम्हें क्ा कवठनाई है? मैं तुमसे बहुत अनुरि हाँ। तुम मेरे प्रेम का प्रवतपादन क्ों ंनहीं ंकरती? तुम पर कुछ भी प्रभाि पडता नहीं ंप्रतीत होता तुम अनासि हो। तुम्हारी मनोिृवत्त ऐसी होने पर मैं कैसे आनन्द प्राप्त कर सकता हाँ। तुम सदा नेत्र बन्द कर एक मूवतय की भााँवत बैठती हो। तुम मेरे साथ न हाँसती हो, न केवल करती हो और न हास-पररहास करती हो। कृपर्ा अपने हृदर् की बात साफ-साफ कहो। स्पििादी बनो।"

हेमलेखा ने आदरपूियक उत्तर वदर्ा- "हे रािकुमार ! मेरी बात सुवनए। प्रेम क्ा है ? नफरत क्ा है? मेरे मन को इसका स्पि बोध न होने के कारण मैं सदा इस पर विचार करती रहती हाँ। मैं वकसी वनवश्चत वनष्कषय पर नहीं ंपहुंचती हाँ कृपर्ा इस विषर् को मुझे समझाइए । मैं आपसे अनुनर् करती हाँ।'

हेमचूड ने मुस्कराते हुए उत्तर वदर्ा- "र्ह सच है वक स्त्रिर्ों ंका मन अबोध होता है। पिु भी पसन्दगी तथा नापसन्दगी समझते हैं। हम देखते हैं वक हम सब वप्रर् िस्तुओं ंको पसन्द करते हैं और अवप्रर् िस्तुओं ंको नापसन्द करते हैं। सुन्दरता हमें सुखदार्ी तथा कुरूपता हमें दुःखदार्ी होती है। इस विषर् पर प्रवतवदन तुम अपना समर् क्ों ंनि करती हो ?"

हेमलेखा ने उत्तर वदर्ा- "र्ह सच है वक स्त्रिर्ों ंमें स्वति विचार िस्ति नहीं ंहोती। अतः क्ा मेरी िंकाओं ंका वनिारण करना आपका कतयव्य नहीं ंहै? र्वद आप इस पर प्रकाि िालें, तो मैं विचार करना छोड कर सदा आपसे अनुरि रहाँगी। रािकुमार ! आपने कहा वक पसन्दगी तथा नापसन्दगी अथिा प्रेम तथा घृणा सुखद तथा दुःखद पदाथों से उत्पन्न होते हैं। वकन्तु एक ही पदाथय काल, पररस्त्रसथवत तथा िातािरण के कारण हमें सुख तथा दुःख देता है। तब वनणयर् क्ा है? कृपर्ा आप अपना सुस्पि उत्तर दें। अवग्न िीतकाल में बहुत ही सुखकर होती है, वकन्तु ग्रीष्मकाल में िह भीषण होती है। आप अवग्न के वनकट नहीं ंिा सकते। एक ही अवग्न िीत-प्रधान देिों ंमें सुख तथा उष्णता प्रधान देिों ंमें दुःख देती है। अवग्न की मात्रा भी हमें वभन्न-वभन्न पररणाम देती है। ऐसी ही

बात सम्पवत्त, पत्नी, पुत्र, माता आवद के विषर् में भी है। रे् प्रभिाकारी कि तथा दुःख देते हैं। ऐसा क्ों ंहै वक आपके वपता मिुचूड अपररवमत सम्पवत्त, पुत्रों ंतथा िी पर स्वावमत्व रखते हुए भी सदैि उदास रहते हैं? अन्य लोग इनके अभिा में भी अत्यन्त सुखी हैं। सांसाररक सुख के साथ दुःख, कि, भर् तथा वचन्ता वमले रहते हैं। अतुः
इसे वकसी तरह भी सुख नहीं ंकहा िा सकता है। दुःख िैर्स्त्रिक तथा अिैर्स्त्रिक अथिा आन्तररक तथा बाह्य
होता है। बाह्य दुःख िारीररक तत्त्वों ंके दोष के कारण होता है। आन्तररक दुःख कामना से उत्पन्न होता है। इसका
सम्बन्ध मन से होता है। इन दोनों ंमें आन्तररक दुःख अवधक विकट होता है। ई सभी किों ंका बिी अथिा कारण
है। समूपूणय संसार इस प्रकार के आन्तररक दुःख में वनमग्न है। इस दुख नामक िृक्ष का िसि तथा वनत्य अचूक बिी कामना है। इि तथा अन्य दिे गण इस कामना के िारा पे्रररत होते हैं। िे इसके आदिेों ंका अहवनयि पालन करते हैं। र्वद कामना न हो, तो आप कोई भी सुख अनुभि नहीं ंकर सकते। ऐसा वमवश्रत सुख-दुःख कीट, कृवम तथा कुते्ते भी भोगते हैं। क्ा आप सोचते हैं वक मनुष्य का सुख इससे बढ़ कर है? कीटों ंका सुख मनुष्य के सुख से बढ़ कर है; क्ोंवक उनके सुख में कामना नहीं ंवमली होती, िह िििुद्ध होता है। िब वक मनुष्य में सहस्रों ंअतृप्त कामनाओं ंके बीच में अल्प-सा सुख पार्ा िाता है। इसे सुख नहीं ंकह सकते। पुरुष अपनी पत्नी का आवलंगन कर सुख का अनुभि करता है; वकनु्तु उसके अंगों ंको अवधक दबा कर िह उसे असुविधा में िाल देता है। केवल के पश्चात् िे पररक्षान्त हो िाते हैं। आपको इन िैषवर्क िििनिील पदाथों में क्ा सुख प्राप्त होता है? रािकुमार! कृपर्ा समझार्ें। इस प्रकार का सुख कुते्ते, गधे तथा िूकर भी भोगते हैं। वकनु्तु र्वद आप कहते हैं वक आप मेरे िारीररक सौन्दर्य को देख कर सुखी होते हैं, तो ई सुख स्वप्न में िी के आवलंगन की भााँवत काल्पवनक तथा
भ्रामक है।

"एक सुन्दर रािकुमार की रूपिती पत्नी थी। िह उससे बहुत अवधक अनुरि था। इसके विपरीत िह
िी रािकुमार के सिैक से पे्रम रखती थी। िह रािकुमार को अनुवचत उपार्ों ंसे ठग रही थी। सिैक रािकुमार
को दी िाने िाली सुरा में कुछ मादक िव्य वमला देता था। तब िह एक कुरूप नौकरानी को रािकुमार के पास
भेि देता। िह स्वर्ं रािकुमार की पत्नी के साथ केवल करता। रािकुमार नेि में सोचता, 'मैं बडा भाग्यिाली हाँ।
मुझे संसार की सिायवधक सुन्दरी िी वमली है।' इस प्रकार कई वदन व्यतीत हो गर्े। एक वदन सिैक सुरा में
स्वापक वमलाना भूल गर्ा। रािकुमार ने भी वदन अवधक सुरा नहीं ंपी । काम से पीवडत होने पर उसने उस कुरूप
िी से सम्भोग वकर्ा । उसने उससे पूछा वक उसकी वप्रर् पत्नी कहााँ है ? पहले तो िह मौन रही। तब रािकुमार ने
अपनी तलिार वनकाली और धमकार्ा वक र्वद िह समू्पूणय सच्चाई प्रकट नहीं ंकरती, तो िह उसे मार िालेगा।
उसने सब कुछ बतला वदर्ा और िह सथान वदखार्ा िहााँ उसकी पत्नी सिैक के साथ थी । रािकुमार ने कहा, 'मैं
क्ा ही मूखय हाँ। मैंने मवदरा पान से अपने को भ्रि कर िाला। िो भी िी से बहुत अवधक पे्रम करता है, िह
वतरस्करणीर् होता है। विस भााँवत पक्षी वकसी एक ही िृक्ष-िििेष से आबद्ध नहीं ंरहता, उसी भााँवत िी भी वकसी
एक व्यस्त्रि से आबद्ध नहीं ंरहती। उसका मन चंचल तथा अस्त्रसथर होता है। मैंने अपनी िििेक िस्त्रि खो दी है। मैं
अपनी पत्नी को अपने प्राणों ंसे भी अवधक मूल्यिान् समझता था । िो व्यस्त्रि िी से अनुरि होता है तथा उसकी
अधीनता स्वीकार करता है, िह िास्ति में पक्का गधा है। िी का पे्रम िरत्कालीन आकाि के मेघ के समान
क्षणसथार्ी होता है। मुझे अभी तक िी के स्वभाि का ज्ञान नहीं ंथा। िह नीच सिैक के पास िाती है तथा मुझे
त्याग वदर्ा, िो उससे सदा अनुरि है और उसके प्रवत वनष्ठािान् है। िह एक नाटक की अवभनेत्री की भााँवत मुझसे
पे्रम प्रदवियत करने का अवभनर् करती थी। मैं ठगा गर्ा हाँ। सिैक के सभी अंग कुरूप हैं। उसमें उसे क्ा सौन्दर्य
वदखार्ी पडता रािकुमार को सबसे विरस्त्रि हो गर्ी। िह राज्य छोड कर िन में चला गर्ा।"

हेमलेखा ने अपना कथन िारी रखा- "अत:, हे रािकुमार ! सौन्दर्य केिल मन की सृवि है। सौन्दर्य
मनोिीत है। ई मन के प्रत्यर् का पररणाम है। आप िैसा सौन्दर्य मुझमें देखते हैं, उससे भी अवधक सौन्दर्य अन्य
लोग कुरूप वस्त्रर्ों ंमें देखते हैं। िी को देखने पर पुरुष के मन-रूपी दपयण में उसका प्रवतवबम्ब बन िाता है। र्वद
व्यस्त्रि इस सौन्दर्य का वनरन्तर वचन्तन करता है तो िरीर के उस अंग में, िो िििौग के अधीन होता है, कामना

उद्दीवपत हो उठती है। िह व्यस्त्रि, विसमें इस प्रकार कामना प्रदीवपत होती है, विषर्-सुख का उपभोग करता है, बि वक िह व्यस्त्रि, विसकी काम िासना उद्दीवपत नहीं ंहोती, सियवधक मनोहर लडकी की ओर देखने की परिाह भी नहीं ंकरेगा। इसका कारण सौन्दर्य अथिा िी का वनरन्तर ध्यान करना है। बालक तथा तपस्वी इस विषर् का ध्यान अथिा वचन्तन नहीं ंकरते। अत उनमें विषर्-सुख की कोई कामना नहीं ंहोती है। िे लोग वकसी ीी-ीिेष की संगवत में सुख अनुभि करते हैं, अपने मन में अपनी भािना के अनुसार सौन्दर्य सृिन करते हैं। िे इसमें इस पर ध्यान नहीं ंदेते वक िी कुरूप है अथिा परम रूपिती। िे उस िी में अपनी भािना के अनुसार सौन्दर्य प्रक्षेवपत करते हैं। र्वद आप पूछें वक कुरूप िी में सौन्दर्य क्ोंकर पार्ा िाता है तथा सौन्दर्य के अभाि में सुख क्ोंकर उपलब्ध हो सकता है, तो मैं इतना ही कहंगी वक कामुक व्यस्त्रि प्रेमोन्माद में अन्धा होता है। कामदेि का वचत्रण अन्धे के रूप में वकर्ा गर्ा है। कामुक व्यस्त्रि अत्यन्त कुरूप िी में भी रम्भा के सौन्दर्य को प्राप्त करता है। कामना के वबना सौन्दर्य नहीं ंहो सकता। र्वद पदाथों में वितयमान अम्लता, माधुर्य तथा कटुता की भाँवत ही सौन्दर्य भी स्वाभाविक हो, तो ई बच्चों ंतथा छोटी लडवकर्ों ंमें क्ों ंनहीं ंपार्ा िाता ? अतुः सौन्दर्य केिल मन की सृवि है।

"लोग मांस से संघवटत, रि से पूररत, स्नारुओं ंसे रवचत, त्वचा से आच्छावदत अस्त्रसथर्ों ंका पंिर, बालों ंसे अवतिवधयत, वपत्त तथा कफ से पूणय, मल-मूत्र की पेटी, रि तथा िीर्य से सृि, मूत्र मागय से उत्पन्न इस िरीर को सुन्दर समझते हैं। िो व्यस्त्रि इस (िरीर) से सुख प्राप्त करते हैं, िे गन्दगी से उत्पन्न कृवमर्ों ंसे क्ोंकर श्रेष्ठ हो सकते हैं? रािकुमार! आपको मेरा ई भौवतक िरीर सुन्दर लगता है। िरा इस िरीर के एक-एक अंग का विश्लेषण कीविए तथा प्रत्येक अंग के विषर् में वचन्तन कीविए। मधुर तथा रुवचर िस्तुओं ंिाले प्रत्येक अंग का वचन्तन कीविए। सभी पदाथय, िो हम खाते हैं, घृणास्पद मल में पररिवतयत हो िाते हैं। ऐसी स्त्रसथवत होने से, इस (िरीर) में क्ा प्रीवतकर तथा आनन्ददार्ी है?"

हेमचूड ने हेमलेखा के अमृतोपदेि को बडे ध्यान तथा रुवच से सुना। उसमें प्रबल िैराग्य तथा वििेक विकवसत हुआ। उसने सियव्यापी िुद्ध अमर आत्मा पर वचन्तन वकर्ा तथा िह िीिन्मुि बन गर्ा। मवणचूड ने भी अपने भ्राता से, मुिचूड ने अपने पुत्र से तथा उसकी पत्नी ने अपनी पुत्र िधू से सत्य का ज्ञान प्राप्त वकर्ा। मंिी तथा उस नगर के नागररक बन गरे्। उस नगर के पक्षी भी ज्ञानमर्ी िाणी बोलते थे। ऋवष िामदेि देखा वक उस नगर में पिु-पक्षी सवहत सभी लोग विद्वान् तथा ज्ञानी है। अतुः उन्ोंने उस नगर को विद्यानगर नाम वदर्ा।

**(६)**

िारीररक सौन्दर्य कोई सौन्दर्य नहीं ंहै

## र जकुम र की कि नी

एक बार एक निर्ुिक रािकुमार ने िब िह मृगर्ा वबहार के वलए गर्ा था, एक नदी के तट पर एक रूपिती रािकुमारी को देखा। रािकुमारी की प्रिृवत्त दाियवनक थी। उसका कई िेदान्त-ग्रन्थों ंपर अवधकार था। िह आत्मा पर गम्भीर ध्यान का अभ्यास करती थी। रािकुमार उसके पास गर्ा और उसने उससे वििाह करने की इच्छा व्यि की। उसने कोरा ििाब दे वदर्ा। रािकुमार ने बारम्बार उससे अनेक प्रकार से अनुनर्- विनर् की अन्त में रािकुमारी ने उससे कहा- "कृपर्ा दस वदन के पश्चात् मेरे वनिास सथान पर आ कर मुझसे वमलें। मैं आपसे वििाह करूंगी।" रािकुमार भी बेदनाका छात्र था वकनुतु उसमें सच्चा पिु िैराग्य नहीं ंथा। उसने वनिा रवहत रावत्रर्ाँ व्यतीत की तथा दसिें वदन प्रातुःकाल उत्सुकतापूियक रािकुमारी के रािमहल को प्रसथान वकर्ा।

रिाकुमारी ने र्िििाह के चंगुल से बचने के वलए एक उपार् पहले ही खोि वनकाला था दि वदन तक िमालगोटे के तेल की तीक्ष्ण रेचक औषवध लगातार लेती रही तथा सभी मलों ंको दि अलग-अलग तामचीनी (एनैमल) के मल-मूत्र पात्रों ं(कमोि) में एकवत्रत करती रही। उसने एक बडे कमरे में उन सबको एक से दि संख्या तक बडी अच्छी तरह सिा कर रखा था। सभी मल-मूत्र पात्रों ंको सुन्दर रेिमी िि्त्रों ंसे आच्छावदत करके रखा गर्ा था। उसकी त्वगस्त्रसथ मात्र ही र्िेि रह गर्ी थी। उसके नेत्र धाँसे हुए थे तथा िह अपनी चारपाई पर
लेटी हुई थी।

रिाकुमार बडी प्रसन्नतापूिपक उससे वमलने आर्ा। नौकरानी रिाकुमार को उस कमरे में वलिा ले गर्ी,
िहााँ रिाकुमारी लेटी हुई थी। रिाकुमार उसे पहचान न सका। उसने नौकरानी से पूछा - "िह सुन्दर नििुिती
कहााँ है? र्ह िह मवहला नहीं ंहै विससे मैं कुछ वदन पूिप वमला था।" इस पर रिाकुमारी ने उत्तर वदर्ा- "वप्रर्
रिाकुमार ! मैं िही मवहला हाँ। मैंने अपने सौन्दर्य को उधर के कमरे में सािधानीपूिपक संवचत कर रखा है। कृपर्ा
मेरे साथ चल कर िहााँ संवचत सौन्दर्य को देस्त्रखए। आप मेरे साथ आइए। मैं उसे आपको वदखाऊंगी।" ऐसा कह
कर िह रिाकुमार को कमरे में ले गर्ी, रेिमी िि्त्रों ंको हटा वदर्ा और उसने अपने (रिाकुमारी के) सौन्दर्य को
देखने को कहा। उसने आगे कहा- "र्ह मेरी त्वचा तथा मांस का सौन्दर्य है।" रिाकुमार एकदम स्तब्ध रह गर्ा।
उसने मवहला से एक िब्द भी नहीं ंकहा। उसने उसके चरणों ंमें प्रवणपात वकर्ा और उसे अपनी माता माना। िह
अपने रािसी िि फेंक कर िन में चला गर्ा। अब उसका हृदर् तीव्र िैराग्य से भर गर्ा। उसने एक ऋवष की
िरण ली, उनसे वनदेि प्राप्त वकर्ा, आ ध्यानाभ्यास वकर्ा तथा आत्मज्ञान प्राप्त वकर्ा।

**(७)**

व्यस्त रहना काम के वनर्रोध का सिोत्तम उपार् है

## एक हपश च की कि नी

मन एक वपिाच के समान है िो सदा अिान्त रहता है। एक बार एक ब्राह्मण पस्त्रण्डत ने मि-वसस्त्रद्ध के
िारा एक वपिाच को िि में कर वलर्ा। वपिाच ने पस्त्रण्डत से कहा- "मुझमें अलौवकक िस्त्रिर्ााँ हैं। मैं पल मात्र में
आपके वलए कोई भी कार्य कर सकता हाँ। आपको वनत्य विविध प्रकार के कार्य देते रहना होगा। र्वद आपने मुझे
वबना वकसी काम के एक क्षण भी छोडा, तो मैं आपको तत्काल खा िाऊाँगा।" ब्राह्मण सहमत हो गर्ा।

उस वपिाच ने ब्राह्मण के वलए एक तालाब खोदा, खेतों ंकी िोताई की तथा अल्प काल में ही विवभन्न
प्रकार के कार्य वकर्े। िह ब्राह्मण उस वपिाच को और वकसी कार्य में लगार्े न रख सका। वपिाच ने उसे
धमकार्ा- "अब मेरे वलए कुछ भी कार्य नहीं ंहै। मैं आपको वनगल िाऊाँगा।"

ब्राह्मण वंकंकतयव्यविमूढ़ हो गर्ा। उसकी समझ में नहीं ंआर्ा वक अब उसे क्ा करना चावहए। िह अपने
गुरु के पास गर्ा और अपनी स्त्रसथवत स्पि की। उसके गुरु ने कहा—"अपनी सामान्य बुस्त्रद्ध का प्रर्ोग करो। अपने
घर के सामने एक बडा, दृढ़ वचकना काष्ठ स्तम्भ खडा करिा दो। इस स्तम्भ में एरण्ड तेल, मोम तथा अन्य वस्नग्ध
पदार्थों का लेपन करिा दो। उस वपिाच को इस स्तम्भ पर अहवनयि चढ़ते-उतरने का आदेि दो ।" विष्य ने
तदनुसार कार्य वकर्ा तथा उस वपिाच को सहि ही िि में कर वलर्ा। वपिाच वनरुपार् हो गर्ा।

इसी प्रकार आप भी अपने मन को िप, स्वाध्यार्, सेिा, कीतयन, प्राथयना आवद वकसी-न-वकसी प्रकार का
काम दें। उसे पूणयतुः व्यस्त रखें तभी मन अनार्ास ही वनर्स्त्रित वकर्ा िा सकता है। कोई कुविचार मन में नहीं ं
आर्ेगा। आप िारीररक तथा मानवसक दोनों ंही प्रकार के ब्रह्मचर्य में सुस्त्रसथत हो सकेंगे।

# पररीवि

## कामि–ासना तथा ब्रह्मचर्य पर उतूक्रि सूस्त्रिर्ाँ

मन, ि◌ाणी तथा ि◌रीर से सदा, सियत्र तथा सभी पररस्त्रसथवतर्ों ◌ंमें सभी प्रकार के मैथुनों ◌ंसे अलग रहना ही ब्रह्मचर्य है।

**-य ज्ञवल्क्य**

ीि अथिा उसके वचत्र के विषर् में वचन्तन करना, ि◌ी अथिा उसके वचत्र की प्रिंसा करना, ि◌ी अथिा
उसके वचत्र के साथ केवल करना, ि◌ी अथिा उसके वचत्र को देखना, ि◌ी से गुह्य भाषण करना, कामुकता से प्ेररत
हो कर ि◌ी के प्रवत पापमर् कमय करने की सोचना, पापमर् कमय करने का दृढ़ संकल्प करना तथा ि◌ीर्यपात में
पररणवमत होने ि◌ाली वक्रर्ा-वनिृवत्त -रे् मैथुन के आठ लक्षण हैं। ब्रह्मचर्य इन आठ लक्षणों ◌ंसे सियथा विपरीत है।

**—दक्षसृ्मृहि**

आपको ज्ञात हो वक ीिीन अखण्ड ब्रह्मचारी रहने ि◌ाले व्यस्त्रि के वलए इस संसार में कुछ भी अप्राप्य
नहीं ◌ंहै।... एक व्यस्त्रि चारों ◌ंि◌दों ◌ंका ज्ञाता है तथा दूसरा व्यस्त्रि अखण्ड ब्रह्मचारी है। इन दोनों ◌ंमें पश्चादिु व्यस्त्रि
ही ीिपूिो ब्रह्मचर्य-रवहत व्यस्त्रि से श्ेरेष्ठ है।

**-मि भ रि**

ब्रह्मचर्य सियश्ेरेष्ठ तप है। ऐसा वनष्कलंक ब्रह्मचारी मनुष्य नहीं,◌ं साक्षात् दिेता है।... अत्यन्त प्रर्त्नपूियक
अपने ि◌ीर्य की रक्षा करने ि◌ाले ब्रह्मचारी के वलए संसार में क्ा अप्राप्य है ? ि◌ीर्य संरिण की ि◌स्त्रि से कोई भी
व्यस्त्रि मेरे समान बन ि◌ारे्गा।

**- शंकर भगवत्प द**

ीि इस ब्रह्मलोक को ब्रह्मचर्य के ि◌ारा ि◌ानते हैं, उन्ीं ◌ंको ई ब्रह्मलोक प्राप्त होता है तथा उनकी समूपूणय
लोकों ◌ंमें र्थेच्छ गवत हो ि◌ाती है।

**– छ न्दोग्योपहनर्द्**

बुस्त्रद्धमान् व्यस्त्रि को ीिवािहत ि◌ीन से दूर रहना चावहए ि◌ैसे वक ि◌ह ि◌लते हुए कोर्ले का एक दहकता
हुआ गतय हो। सवन्नकषय से संिदेन होता है, संिदेन से तृष्णा होती है और तृष्णा से अवभवनिेष होता है। सवन्नकषय से
विरत होने से ि◌ी सभी पापमर् ीि◌ीन धारण से बच ि◌ाता है।

**-भगव न् बुद्**

काम की सहि प्रिवत्त ो प्रथम तो एक सामान्य लघूवमय की भााँवत होती है, कुसंगवत के कारण सागर का पररमाण धारण कर लेती है।

**-न रद**

विषर्ासस्त्रि िीन, कास्त्रन्त, बल, ओि, सूमृवत, सम्पवत्त, कीवतय पवित्रता तथा भगिद-भस्त्रि को नि कर ालिती है।

**-भगव न श्रीकृष्ण**

रीर से िीर्यसा होने से मृतुयु ीघ्र आती है तथा उसके पररररक्षण से िीन की रक्षा तथा आरु की िृस्त्रद्ध होती है।

इसमें सन्ेदेह नहीं ंहै वक िीर्यपात से अकाल मृतुयु होती है। ऐसा ान कर र्ोगी को सदा िीर्य का पररररक्षण तथा अवतवनर्मवनष्ठ ब्रह्मचर्यमर् िीन र्ापन करना चावहए।

**- हशवसंहिि**

भोिन में साधानी रखना वतगुना उपर्ोगी है; परन्तु मैथुन में संर्म रखना चौगुना उपर्ोगी है। ी की ओर कभी न देखना, ई संन्यासी के वलए एक वनर्म था और अब भी है।

**- आत्रेय**

ब्राह्मण नग्न ी को न देखे।

**-मनु**